

## 皮膚病に効く漢方薬は？



皮膚は身体のなかでもストレスや精神状態、心の動きに影響を受けることが多い部分です。過度なストレスは交感神経を亢進させ、皮膚の血行が阻害されることによりニキビや皮膚症状を引き起こしやすくします。漢方では、ニキビや湿疹など皮膚の炎症を「熱」によるものと捉えます。ストレスなどが加わると、そのストレスに対抗しようとする身体のなかの様々な機能が高まり、その際に熱が産み出されます。漢方では五臓論でいう「肝」がそのコントロールを司りますが、熱がうまく発散されなければ肝の機能が失調して、熱が吹き出して「ニキビ、炎症、のぼせ、イライラ」といった症状が現れます。このようにニキビなどの皮膚疾患には、身体の内側が大きく関わっているため、漢方薬で調節していくと治りが早くなるのです。

## 咳の正体とは何でしょうか？



咳は誰でも一度は経験したことのある症状です。咳には様々な器官や神経が関わっており、メカニズムも複雑です。つまり、咳とは、鼻や口、気管支などの気道に入ってきた異物を外に出すための生体防御反応といえます。だから咳は一概に患者扱いできないことをまず覚えておきましょう。気道に入り刺激して咳を起こす異物には、冷たい空気といった物理的な刺激や、臭いのある空気や唐辛子に含まれるカプサイシンといった化学的な刺激もあります。そして、チリや花粉、ダニ、カビ、また感染症の原因となる細菌やウイルスも異物に含まれます。また、風邪症候群をはじめとする呼吸器の感染や炎症、気管支喘息などのアレルギー、精神的な影響などでも咳が起こり、原因は多岐にわたります。咳が体に必要な生理的反応と考えると、今出ている咳は止めない方が良いのかと疑問がわきます。これは、下痢を無理に止めると良くないというのと考え方が似ています。

### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など

## 花粉症と関連があるとされる食物

花粉症の人できれいな果物がある場合は、理由を探ると実はアレルギーが原因だったということがあります。花粉と食物の交叉反応性といいます。花粉症の人が野菜や果物を食べた時にアレルギーを起こし、食物に直接触れた唇やのどが腫れたし痒くなったり、ヒリヒリすることがあります。鼻と目に花粉症のような症状や腹痛、嘔吐、下痢、じんましん、気道の閉塞感がみられることもあり重症になるとアナフィラキシーショックが起こることもあります。それは、それぞれの花粉と食物が共通のアレルゲンを持つためです。一度、食物でアレルギーを経験した場合は、繰り返し摂取することで悪化することもあるので、その食物を避けることがお勧めです。イネ科の花粉は、トマト、ジャガイモ、セロリ、メロン、スイカ、オレンジ、バナナ、天然ゴム製品と。スギ、ヒノキ科の花粉は、トマトと。ブタクサ属の花粉は、ズッキーニ、キュウリ、メロン、スイカ、バナナと。シラカバの花粉は、サクランボ、ココナッツ、アーモンド、クルミ、キウイと関連がある食物です。

