

# 花粉症と漢方

和漢診療科

笠原 裕司



こんにちは。和漢診療科の笠原裕司です。立春を過ぎ、スギ花粉の飛散も始まったようですね。いかがお過ごしですか。

花粉症は、植物の花粉をアレルギー源としておこるアレルギー疾患で、多くの場合、鼻炎や結膜炎症状を起します。まれに皮膚炎や喘息症状を起す人もいます。

また、アレルギーを起す花粉も、春のスギやヒノキ、秋のブタクサが有名ですが、そのほかに、サクラ、イチヨウ、バラ、リンゴ、ウメ、モモ、ナシ、ミカン、クルミ、ヤマモモ、ブドウ、クリ、ケヤキ、コナラ、ハンノキ、アカシア、クロマツ、アカマツ、ツバキ、シラカンバ、ヤナギ、カモガヤ、カナムグラ、ヨモギ、イネ、コスモス、ピーマン、キョウチクトウ、スズメノテッポウ、ナデシコ、ハルジオン、イチゴ、ギシギシ、キク、タンポポなどなど、実に多くの植物の花粉が、花粉症を起すことが分かっています。

## A) 花粉を避ける

花粉を吸い込んだり、皮膚に付着すると花粉と我々の体の免疫系が反応を起して、その結果症状が出るわけですから、花粉が体に付かないように心がける必要があります。

マスクや眼鏡をしたり、外出して服の表面に付いた花粉を家の中に持ち込まないように、上着やコートは、はたいてから家に入るように

しましょう。布団や洗濯物も屋外に干すと花粉が付着してしまいますので、注意が必要です。

## B) 抗アレルギー薬

それでもアレルギー症状が出てしまった場合は、アレルギーの薬があります。今は、良い抗アレルギー薬がたくさんありますので、体質にあった抗アレルギー薬がみつければ、症状が軽減する人も沢山いますが、人によっては眠気や胃腸障害などの副作用で飲めない人もいます。そういう人には漢方薬の出番です。

## C) 漢方薬

漢方医学には、アレルギーという考え方がありませんので、アレルギー専門の薬はありませんが、体質診断から、症状を改善することとは出来ます。

### ① 小青龍湯

最近、花粉症の漢方薬も徐々に有名になってきました。まず第一番に知っておくべき代表処方方は、小青龍湯です。体力がそれほど弱くなく、胃腸もそんなに弱くない人には、小青龍湯がお勧めです。くしゃみ、薄い鼻汁、眼の痒みなどが軽減されます。「青龍」というのは、小青龍湯の主要



Copyright © Sumura & Co.  
杏仁 きょうにん



Copyright © Tsunuma & Co.  
茯苓 ぶくりょう



Copyright © Tsunuma & Co.  
麻黄 まおう

ださい。花粉症でお困りの方は、一度漢方にご相談ください。

生薬である麻黄という薬草を指しています。

### ② 苓甘姜味辛夏仁湯

体力がなくて、小青龍湯を飲むと胃腸障害が出てしまう方には、苓甘姜味辛夏仁湯がお勧めです。苓甘姜味辛夏仁湯は、小青龍湯から、麻黄などいくつかの生薬を抜いて、代わりに杏仁、茯苓といった生薬を追加した処方方で、胃腸障害が出にくく、体力を底固めしながら、ヤワヤワと症状を抑えていく働きをします。

### ③ 麻黄附子細辛湯

冷え性だったり、高齢の方には、体を温めて、新陳代謝を高める作用のある生薬を含んだ麻黄附子細辛湯がお勧めです。

### ④ 柴胡劑

血の巡りが悪かったり、生命力である「氣」が足りないなど、体質の悪さがいろいろな病気の原因になっておられる方には、柴胡桂枝湯・小柴胡湯・柴胡桂枝乾姜湯・補中益気湯などを体質に応じて選び用います。

### ⑤ 参耆劑・附子劑

寒気・だるさが続いてふだんから食欲もなく、何かというときすぐ寝付いてしまう方もおられます。こういう方は病気を治していく自然治癒力が大変弱く、なかなか良くなる転換点にたどりつけません。人参湯・黄耆建中湯・真武湯・四逆湯などで、体力の底上げを図りましょう。



**聖隷佐倉市民病院**  
〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2  
TEL.043-486-1151  
FAX.043-486-8696  
URL: <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

## 聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。  
【お問い合わせ】 TEL.043-486-0006 FAX.043-486-1687  
mail: [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)  
住所: 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2

●ご相談下さい。  
記事関連についてのご質問・ご相談は  
聖隷佐倉市民病院までお問い合わせ下さい。  
(電話 043-486-1151)

↑QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック