

日本漢方協会通信 —①

2024年2月

春の体の変調と養生、春が旬の漢方薬（花粉症編）

会員 八木 多佳子

野菜や果物に旬がある事は誰しも知っています。実は漢方薬にも旬があること、ご存じでしょうか。人は常に外界の影響を受け、その影響に応じて体を変化させています。この外界の影響に対して良からぬ反応が生じた時、人は苦痛を感じます。薬局では先ず養生のお話で体の立ち直りを図ります。時に漢方薬の力をお借りします。漢方薬は体が受けている外界からの影響を考え選びます。例えば秋は乾燥冬は寒冷です。表に現れる症状は同じでも、外界からの影響が異なれば選定する漢方薬も異なります。季節の影響を受け変化する体に合わせて選ぶ漢方薬こそが旬の漢方薬となります。これから春の花粉症の相談が増えてきます。春の体の変調と養生、そして春が旬の漢方薬について花粉症にスポットを当ててお話しします。

（1）春の体の変調

春は芽生えの季節です。草木は芽を出し動物は活動を始めます。人の体も今まで寒さでじっとしていた陽気は動き出し、冬の間ため込んだエネルギーの力を借りて、余分な脂肪や老廃物を解毒排泄しながら体表に向かって上昇します。冬に不摂生をしてエネルギーの貯蔵が不十分だと老廃物が解毒排泄できず詰まり炎症をおこします。体表では皮膚トラブルを、上部では鼻詰まり、鼻粘膜の炎症、目の痒み、充血をおこします。東洋医学では解毒は肝が担当すると考えられています。その為春は肝の働きが大盛になります。肝の働きが不十分だと、自律神経の調節が乱れ、イライラ、不眠、めまい、頭痛、のぼせ等がおきます。また肝は筋を主ります。筋の伸び縮みが上手くいかないと、筋肉の緊張、凝り、寝違え、ぎっくり腰、緊張性頭痛等がおきます。また春先は解毒の為に緩み開き始めた毛穴から冷たい風邪が入り込み、鼻水、頭痛、原因となります。

（2）春の養生

春先は毛穴から容易に冷気が入り込みます。早々に薄着にならず、衣替えは十分に温かくなるまで待ちましょう。春の食養生は解毒が中心です。春に芽生える苦味の山菜類には解毒作用があり、また肝気の熱を鎮める働きもあります。旬の辛味の香味野菜は体の中の陽気の巡りをよくします。肝が活発であると、五行の相克関係で脾胃がダメージを受けやすくなります。発散するエネルギーを作る為にも脾胃を補う甘味の野菜も必要です。春キャベツは脾胃の働きを助けます。血を汚す食材である砂糖類、チョコレート、コーヒー、アクの強い山菜類は解毒に負担がかかります。控えましょう。

（3）春が旬の漢方薬

春に多いトラブルは花粉症です。春先は開きかかった毛穴から風寒の邪が入り込み、鼻粘膜を冷やし氷の様に堅くします。水分は堅くなった粘膜から吸収できず鼻水となります。実は春先の鼻水は冷えが原因で花粉によるアレルギーではないのです。これには温め水気を除く小青竜湯が旬です。春の花粉症は毛穴の緩みから侵入した花粉が、体内の老廃物と結び付き滞り上半身に生じた炎症が原因です。症状は鼻づまり、鼻粘膜の腫れ、目の痒み・充血です。この時は春先に蓄をつける辛夷を含む葛根湯加川芎辛夷、辛夷清肺湯が旬です。気温が高くなり炎症が強い時は越婢加朮湯、目の痒みには銀翹散をお勧めします。薬局における相談の参考になれば幸いです。