

中国漢方通信



妙泉堂薬局



花粉症のお薬に要注意!!

今春も花粉症のシーズンがやってきました。鼻がむずむず！かゆくてたまらない！今や私たち日本人の3人に1人が花粉症やアレルギー性鼻炎などアレルギー疾患に罹っているといわれています。

鼻炎のお薬を服用すると鼻水やかゆみは止まるけど眠くなるという方が多いのではないのでしょうか？

西洋医学の世界では、花粉症には抗ヒスタミン剤配合の鼻炎薬が定番です。しかし、抗ヒスタミン剤はあまり鼻づまりには効きませんし、眠気やだるさをもたらし集中力・判断力が低下し、作業能率があがらない要因にもなっています。この抗ヒスタミン剤は、粘膜で炎症を起こしてアレルギー症状の原因となる過剰なヒスタミンの働きを抑える薬です。ところが、この抗ヒスタミン剤は脳神経で働くヒスタミンの働きまで抑えてしまいます。すると眠気が起こるのです。乗り物や機械の運転をするときには服用しないように注意が必要です。



また、脳内のヒスタミンは、学習と記憶の増強、覚醒の増加などの促進作用のほか、ストレスによる興奮や摂食行動などを抑える抑制作用もあるため、抗ヒスタミン剤が脳内のヒスタミンをブロックすると、摂食行動が抑制されなくなり、つい食べ過ぎて肥満につながる恐れもあるわけです。

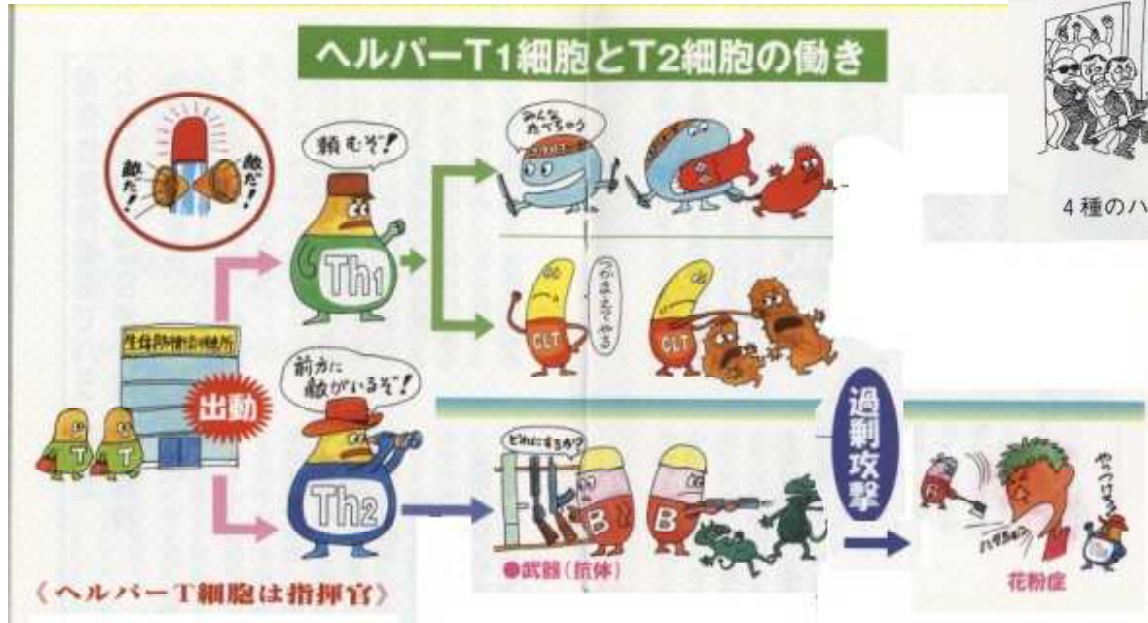
花粉症の中医学的対応

漢方では、鼻水型には水毒を処理する**小青竜湯**や**麻黄附子細辛湯**が用いられ、鼻づまり型には**葛根湯加川芎辛夷**や**辛夷清肺湯**が使われています。また、慢性化した鼻炎には**荊芥連翹湯**が適すると考えられます。**荊芥連翹湯**は熱による目のかゆみ（目の充血）にも応用される処方のひとつです。

また、アレルギー症状を発症させるIgE抗体を下げてくれる**インターパンチ**を合わせて服用することで、薬の量を減らすことができます。**インターパンチ**は、数百種類の植物から厳選された4種類の植物（カボチャ・オオバコ・スイカズラ・ベニバナ）を最も効果的な分量で配合し、ビフィズス菌・ラクチュロースやラクリス菌を健康に役立つよう組み合わせた栄養補助食品です。



免疫システムの中のTリンパ球は異物を感知すると**抗ウイルス作用や抗ガン作用をもつTh1とIgE抗体を産生させるTh2**に分化して攻撃をしかけます。そのTh1とTh2のバランスのとれた状態にすると症状が緩和されます。そのバランスをとるのがインターフェロンです。インターフェロンに含まれる植物エキスはインターフェロンを体内で作出し、Th1への分化を増加させます。相対的にTh2の比率が低下してバランスが調整され、IgE抗体が新たに作られないので症状が出にくくなるのです。



低体温は危険・・・1℃でカラダが変わる!?

カラダを温めれば、病気は治ると言われています。

36.5～37℃（理想体温）・・・健康体で免疫力も旺盛です。

36.0℃・・・震えることで熱産生を増加させようとします。

1℃下がると・・・免疫力は37%低下
基礎代謝は12%低下
体内酵素の働きは50%低下

35.5℃・・・排泄機能が低下し、自律神経失調症状やアレルギー症状が出ます。

35.0℃・・・ガン細胞が最も増殖する温度です。

ストレスと睡眠不足、自律神経の関わり

ストレスは冷えの大きな原因です。

睡眠不足や過労、不規則な生活は自律神経の働きに影響を及ぼします。自律神経のバランスが崩れると、寒さや暑さに応じて血管を収縮させたり拡張させたりする機能がうまく働かず、血行不良の状態になるのです。

普通の人々の体温は36.5℃位ですが、活発に活動する人は体温が高めになり、ゆったりしている人は低めになります。しかし、無理が続くと交感神経緊張となり、血管が収縮して低体温になります。逆に、ゆったりしすぎて副交感神経優位に偏っても、代謝抑制で低体温を招きます。このように、自律神経の状態と体温は関わりがあるので、低体温の人は無理をしすぎていないか、身体をしっかり休ませているか、もう一度毎日の生活を振り返ってみることが大切です。