



風邪って～？



症状

寒気・発熱・鼻水・のどの痛み・咳。

風邪の進行段階によって症状も変わってきます。

風邪の主な原因は、ウイルス。ウイルスがのどや鼻の粘膜に付着し、炎症が起こることによってさまざまな症状が起こります。

治療

ウイルスを完全に排除する薬はなく、西洋薬の場合は、咳を止める、熱を下げる、のどの痛みをとる、といったそれぞれの症状を抑える薬が処方されます。

漢方での対処法

ひき始めにも、長引く風邪にも漢方は効果的。

漢方薬では、体の抵抗力を高めることによって炎症を抑える、という発想。漢方薬は長く飲み続けないと効かないという印象を持つ人が多いですが、風邪などの急性の症状には即効性を発揮します。

「少し風邪気味かな・・・」と感じた初期に漢方薬を飲むと、早く回復。風邪の進行段階や症状、体力に応じてさまざまな漢方薬を使い分けます。

インフルエンザの時期には・・・

急性期には、葛根湯・麻黄湯（発汗がなく、関節が痛む、咳や寒気、頭が重い時に）

急性期後の微熱、倦怠感には、柴胡桂枝湯（胃腸が弱い人やお子さん、風邪をひきやすいタイプに）

食事

おかゆ、とろみのつけたうどん、温かく消化の良い食べ物。

体を温める食品・・・ねぎ・にら・しょうが・りんご・梅・栗・さんま・あじ

体を冷やす食品・・・トマト・なす・牛乳・枝豆・バナナ・きゅうり





漢方と飲み合わせのいい食品



麻黄湯	シロップ・チョコアイス・チョコクリーム・カレー・マヨネーズ
小青竜湯	みそ汁・マヨネーズ
五苓散	CCレモン・りんごジャム・チョコレートクリーム
葛根湯	アイス(チョコ・白くまくん・クッキークリーム)
大建中湯	アイス(バニラ・白くまくん)・ココア・チョコクリーム・りんごジャム・カレー・シュークリーム
柴胡桂枝湯	アイス(白くまくん)・カレー・マヨネーズ



病児保育室「とんことり」 保育士おすすめの1冊

【 だるまさんの 】

だるまさんの

かがくい ひろし/さく



診療所でも、「とんことり」でも、皆が一番手にとる本です。かわいい「だるまさん」は大人気。その「だるまさん」の手や目はどこかな？そして、一番最後はだるまさんの何を見つけるでしょう？

著 かがくい ひろし
保育士 上田 洋子

今号のスタッフ一言日記

朝晩の冷えこみがだんだんと強くなり、秋も深まってきました。
食欲の秋も過ぎていこうとしていますが、これからまた食べ物がおいしい季節です。
食べ過ぎ、太り過ぎにご注意を・・・！

看護課 古澤 静子

