



「カゼ」について

中医学では、カゼをひくのは外部環境の変化が原因と考えます。外邪といいますが、6つあり、そのうち風邪・寒邪・熱邪・燥邪によるものが多くみられます。「カゼ」というように、風邪が一番の原因ですが、この風邪は他の邪気と手を組み、風寒・風熱・風燥の邪となって体に侵入してきます。体に侵入してきた邪気によってカゼの症状が違ってきます。

◆風寒

さむけが強く発熱は軽い、汗が出ない、頭痛、関節の痛み、水様性鼻汁、薄い痰など

【摂りたい食材】生姜、ねぎ、にら、唐辛子、山椒、大葉、黒砂糖、米など

【効果的な漢方】葛根湯、麻黄湯など

◆風熱

発熱が重くさむけは軽い、喉の腫れと痛み、喉が渇く、頭痛、黄色い鼻汁、濃く黄色い痰など

【摂りたい食材】きゅうり、トマト、白菜、セロリ、すいか、りんご、梨、緑豆、茶など

【効果的な漢方】銀翹散

◆風燥

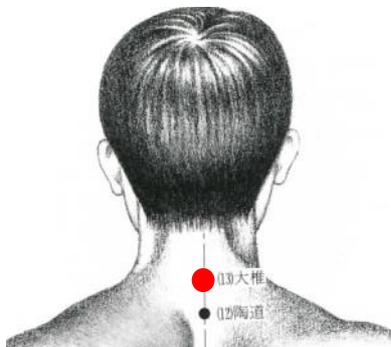
発熱、軽いさむけ、空咳、口鼻の乾燥、喉がかゆい、痰は少なく喀出しにくい、喉が渇くなど

【摂りたい食材】バナナ、りんご、梨、柿、びわ、豆腐、蜂蜜、乳製品など

【効果的な漢方】桑杏湯、清肺湯など

以上のように、原因によって服用する漢方薬も違い、また治療に使う経穴（ツボ）も違います。ここでは、ご自分でできる対処法をご案内します。

- ◆大椎をドライヤーで温めます
さむけを感じなくなるまで温めましょう



風寒タイプのカゼに効果的です
もちろんお灸も効きます

- ◆合谷と感冒点を同時に気持ちいいと感じるまで押しましょう

