



## 風邪と養生

薬に頼らない風邪・インフルエンザ対策。

太田 順康

インフルエンザによる学級閉鎖の報が聞かれるようになりました。

風邪・インフルエンザ対策の一番手は罹らないことです。身体の調子をを整え体力を養い、風邪に負けない身体を作ることです。皮膚や粘膜を鍛えることです。毎日のうがいやウイルスなどを洗い流すだけでなく、粘膜をきたえる効果があります。薄着に慣れ、外気に身体を曝して寒暖の差に対応できるようにすることなどは皮膚を鍛えます。風呂から出る時に毎日膝から下に水をかけるだけでも少しは違うようです。

それでも罹ってしまったら適切な薬を飲んで養生することです。

人には自分の力で病気を治そうとする能力（自然治癒力、免疫力）を持っています。この能力を充分発揮させるためには、薬を飲むと同時に養生が大切です。薬さえ飲んでいれば少々の無理は大丈夫と思っている人が多いようですが、どんな病気でも養生しないで薬だけでは治らないのです。風邪ぐらいと馬鹿にすることは禁物です。風邪がこじれるのは本人が原因！お医者さんや薬が悪いのでは決してありません。薬が効かないのではなく、効かなくしているのです。

養生の第一は充分な休養、すなわち安静です。ウイルスの入り込んだ所へ血液を充分送り、エネルギーを供給しウイルスと闘う戦力を増強することが安静の目的です。

風邪は12時間～24時間が勝負です。「罹ったかな？」と思ったら、まず安静！適切な薬を飲んで寝るのが一番です。安静というのは身体だけでなく精神的な面も大切です。

お知らせ

### § 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)  
今月の漢方相談日は、下記のとおりです。  
6日(月) 13日(月) 27日(月)



# 春禪洞

## すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 菜奈美 (理学療法士)

<2月の予定>

寒い日が続きます。柔らかい筋肉は、健康のもと。日々、からだを動かし、風邪に負けないようにしましょう。

10日(金)、24日(金)

- ・棒体操でストレッチ
- ・顔から肩・指先の運動
- ・頭の体操

17日(金)

- ・松尾池から尾根へ

ゆつたりした気持ちで温かくして余分なエネルギーを使わず休養することです。食欲が無かったら無理して食べないことです。胃腸に余分な負担を強いることになります。消化のよいお粥に梅干しが昔からよいと言われていました。温かいお粥は水分やエネルギーの補給にもなり、発汗を助けて熱を下げます。また梅干しはクエン酸と云う吸収しやすいエネルギー源を含み食塩の補給にも役立ちます。その他熱いうどんやぐず湯、たまご酒も同様の意味でお薦めです。

風邪の漢方薬は大抵の風邪は2～3日で治せるように初期は勿論こじれた時でもすべての身体の変化に対応した漢方薬が用意してあります。風邪の症状以外の大小便の具合、汗の具合、食欲の有無、などで違う薬になります。専門の医師、薬剤師に相談して服用してください。 つづく

### § 2月の休診日

3日(金)

よろしく願いいたします。

☆たばこをやめて、健康な体を