ほなみ薬局 一陽来復通信

2026年2月号

No.112

今年は花粉がヤバいらしい

日本気象協会によると、今年のスギ・ヒノキ花粉飛散量は青森県では「例年より非常に多い」と予想されています。昨年・一昨年は飛散量がそこまで多くなく、楽にすごせた方も、今年は少し辛いかも知れません。飛散開始は3月上旬～中旬と予想されているので、今の内から予防できる体づくり、養生の準備をしておきましょう。

「花粉症を悪化させる要因」

- 疲れ
- ストレス
- 睡眠不足
- アルコールの飲みすぎ
- 喫煙
- 食生活の乱れ など

心当たりのある方は今の内から気をつけて生活をしていくと良いです。

一陽来復（いちようらいふく）

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備えていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

Ca（カルシウム）を補給しよう

Caは骨だけではなく、皮ふや粘膜を丈夫にしたり、免疫の働きを良くするとても大事な栄養です。しかし…

- 日本は地質的にCaが少ないので、自然に摂れるCaの量が少ない
- Caは体に吸収されにくいので、結構摂っているつもりでも役立ちにくい

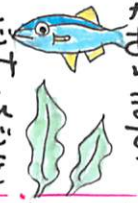
ので、かなり意識して摂る必要があります。

「Caが多く含まれる食材」

- 皮つき干しえび・いわし・しじみ・ひじき
- わかめ・昆布など、海のものを良く噛んで食べると良いです。

★乳製品は日本人の腸の構造上、それからCaを吸収するのが上手ではないと言われています。

★なかなか難しい方は「カルシウム剤」で補給するのがお手軽で効率的なのでおすすめです。



漢方医学的花粉症対策

花粉症の症状が出やすいのは「気虚」の方が多いです。

- 気虚…疲れやすい・食欲がない・風邪を引きやすい・汗をかきやすい・冷え症などの特徴があります。

このような方は抵抗力が弱いので、花粉が体内に侵入しやすいのです。その中でも呼吸器が特に弱い「肺気虚」、消化器系が特に弱い「脾気虚」の方は要注意です。

肺の働きを良くする山芋、レンコン、白菜、脾の働きを良くする豆類、芋類、人参などを食べると良いです。

★この「気虚」に当てはまる方に、ピッタリの漢方薬が実はありますこ。当てはまらない体質の方もぜひ御相談下さい。一時抑えではなく、原因から良くする方法を提案いたします！

薬剤師 井上 一郎

負けて良かったとは思えないが、負けたからこそまた頑張れる

伊藤美誠（卓球選手）

1970年開局
株式会社 ほなみ薬局
元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel：0176-23-4546
Fax：0176-24-0434
8:30～19:00 定休日：日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4－14
Tel：0176-25-4343
Fax：0176-25-4343
9:00～20:00 年中無休