

免疫を上げる

コロナにしろ、インフルエンザにしろ、他の多くの病気に対して結局は“免疫を上げる”という事が治療戦略の1つになります。生活習慣の見直し等は当然のことです。(表1、表2)大人は年1回は健診・人間ドックを受けましょう。

表1 免疫を上げる生活習慣

1. 明るく前向きに
2. 腸内細菌を整える
3. 早寝早起き
4. ぐっすり眠る
5. 適度な運動をする
6. 質の良い食事
7. お風呂に入る
8. 思いっきり笑う

表2 抗酸化ストレスを下げる方法

1. タバコ、大量飲酒をやめる
2. 肥満のある方は糖質制限をする
3. 十分な睡眠、精神的ストレスを下げる
4. 体を暖める
5. 抗酸化サプリメントの摂取



内服薬でいうと、日ごろの体調管理に使っている薬(高血圧、脂質代謝異常、高尿酸血症、慢性疼痛性疾患、神経症など)は指示通りキチンと飲んでおきます。

さらに、1つだけ漢方薬を使って困っている症状を軽快させてることで免疫を上げます。長期間薬を内服している人も血液検査で副作用が出ていないかどうかチェックしましょう。



免疫低下

| | |
|-----------|-----------------------------------------|
| ①加齢に伴う | (7)八味地黄丸(八味丸) (107)牛車腎気丸 (87)六味丸 |
| ②ストレスによる | (54)抑肝散 (83)抑肝散加陳皮半夏 (12)柴胡加竜骨牡蛎湯 |
| ③神経症に伴う | (65)帰脾湯 (137)加味帰脾湯 (26)桂枝加竜骨牡蛎湯 |
| ④冷えに伴う | (32)人參湯 (23)当帰芍薬散 (38)当帰四逆加呉茱萸生姜湯 |
| ⑤老若男女を問わず | (41)補中益気湯 |

| | |
|-------------------------------------------------------|------------|
| ⑥手術後、自宅で加療中、寝たきり状態、施設入院中 | (48)十全大補湯 |
| ⑦さらに、呼吸器疾患(肺がんなど)、精神症状あり 高齢者の虚弱(フレイル)などで疲労衰弱している場合 | (108)人參養栄湯 |

※1回1包、1日2回から開始して、1-2週間試してみましょう。合うとわかれば月単位での内服も可能です。※今回紹介した以外にも漢方薬があります。相談して下さい。

最近の外来状況

- コロナワクチン接種業務が続いています。11月末で接種終了となります(12~15歳はR4.2月まで)。
- インフルエンザワクチンの予約を開始します。受付およびホームページ、LINEで案内しております。今年はワクチンの供給量が昨年の70%となっており、入荷数が少なくなります。
- 朝夕の気温が下がってきたため、鼻カゼが増えていますが、発熱を伴うカゼは少ないです。
- SARS-CoV-2、Flu A, Bの抗原検査が可能となりました。新型コロナ、インフルエンザA, Bの抗原検査の結果は10-15分で出ます。
- 冷え症の患者さんが少しずつ増えています。冷えの症状で使う漢方薬が異なります。気楽に相談して下さい。



お知らせ

岐阜市の漢方外来日 10月9日(土)、23日(土)
時間: 14:00-17:30 場所: 中島小児科(岐阜市健康東町2-1) ※すべて「院外処方」です。

小児夜間急病センター当番日 10月8日(金)
19:30-22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院にて

休診のお知らせ 10月13日(水)
都合により休診します。よろしくお願ひします。