

老人性肺炎急増

日本人の死因三大疾病はガン・心臓病・脳卒中ですが、四位の肺炎が年々増加しており、中でも七十五歳以上に限れば死因のトップです。

十五年後には四人に一人が高齢者（私もその一人）となる日本。この老人性肺炎では菌の種類や強さではなく、体の抵抗力が弱ることが死に結びつくとか。医学の限界を指摘する声もあるとか。体の抵抗力とは何でしょう。



中医学では感染を防止するには、氣道から肺に至る粘膜を陰液（血液・体液）で十分な潤いを保つことにより、粘液で細菌やウイルスを吸着し洗い流すと考え、**麦門冬**（バクモンドウ）の配合された漢方薬を体の状態に合わせて使い分けます。

中医学知っ得情報

その1



風邪・インフルエンザ 漢方での対処法

・ソクソク寒気を感じたら

・**葛根湯**をお湯割で（汗が出るまで）

・咽喉の痛みには**銀翹散**

・汗が出て熱が下がったら

・**生脈散**で体力をいち早く回復

その2

殻の硬い海鮮物は炎症を促進させる

例えばエビ・カニ・貝類・ウニなどは、

体に熱をためやすく炎症を

増幅させるもどです。

かぶれ・じんましん・鼻炎

・結膜炎・ニキビ・口内炎

など皮膚や粘膜に炎症が

ある時は、辛いものは言うまでもなく

これらも控えるようにしましょう。



旬の薬膳

サトイモの炊き込みご飯（材料2人分）

米 1・5カップ

サトイモ 2個（中くらい）

にんじん 1/3本

干しシイタケ 2枚

うす揚げ 1/2枚

ちりめんじゃこ 15g

だし汁 1・6カップ

酒 大さじ1

うすくち醤油 大さじ2

作り方

① サトイモは皮をむき、厚さ1センチほどの半月切り。

② 水でもどした干しシイタケ・にんじん・油抜きしたうす揚げは細切り。

③ だし汁と調味料を合わせ、洗った米と一緒に炊飯器に入れて全体を混ぜる。

④ 具をのせて炊き上げる。

⑤ 炊き上がったたらよく混ぜ、好みで小口ネギを散らす。

※ うすくち醤油の代わりに味噌を使って味噌風味の炊き込みご飯もいいですよ。

サトイモのめりに含まれるムチンという成分が肝や腎を養い、老化防止に役立ちます。

つまり、アンチエイジングレシピですね。

