

体質改善で対策 つらい「咳」を鎮める！

咳が出やすかったり、なかなかとまらなかつたり…。
そんな咳の症状が続くのはとてもつらいもの。
体力を消耗し、コロナ禍以降はひと目も氣になつて、日常生活に支障が出てしまつことも少なくありません。
空気が乾燥する秋冬は特に咳に悩まされやすいので、しっかりと体質を整えて「咳の出にくい体質づくり」を目指しましょう。

★痰の出ない乾いた咳★痰を伴う湿った咳はチャイナビューの食養生や漢方薬を参考に！

暮らしのポイント

●呼吸

呼吸はゆっくりと、鼻から吸って、口から吐いて。

●運動

ウォーキングや水泳など無理のない有酸素運動を続けて肺の機能アップ。

●食事

新鮮な野菜、大豆製品を積極的に摂りましょう。
塩分、糖分、スナック菓子、揚げ物などは控えめ。

●換気

部屋の換気、掃除を心がけ、カビやほこりを取り除く。
空気清浄機なども上手に使う。

●保湿

こまめな水分補給、加湿器、マスクで喉の乾燥を防ぐ。
飲み物は温かいものが基本。
冷たいものはのどの刺激になるのでやめましょう。

●乾布摩擦

肺と皮膚は密接な関係があります。
咳が出ない時に腕や胸など…
乾布摩擦して皮膚を鍛えて、肺の機能アップを。
※強く擦る必要はありません。



咳のレスキューツボ！

大椎（だいつい）

天突（てんとつ）

膻中（だんちゅう）

合谷（ごうこく）

※ つらい症状をやわらげる「咳」のレスキューツボに関してはチャイナビューNo. 323参照

咳の出にくい体質を目指す
タイプ別・「咳」対策を！

咳特集：「チャイナビューNO. 323」
ご希望の方に差上げます…

八戸市一番町一丁目1-2

川村薬局

TEL0178-27-1485