

新型コロナ COVID-19

# 風邪と区別できない初期に

## 国が効果を認めた漢方薬

飲んでいれば  
怖くない!

## 予防しよう

元気がない人は、国が効果を認めた漢方薬を

### 台湾流

新型コロナによる死亡者が世界一少ない台湾は

ばんらんこんちゃ  
**板藍根茶**

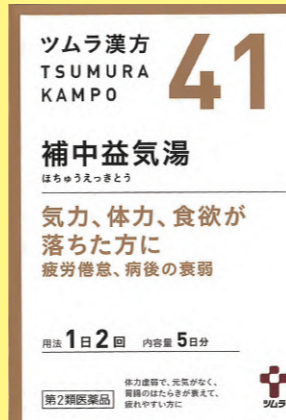


ばんらんこん  
**板藍根エキス**

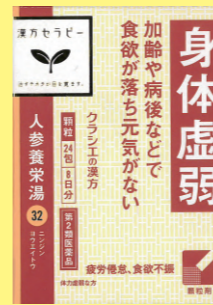


### 毎朝 1服

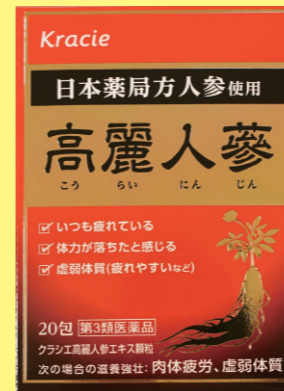
ほちゅうえつきとう  
**補中益気湯**



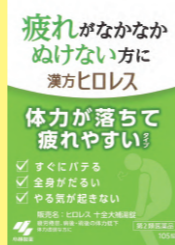
にんじんようえいとう  
**人参養栄湯**



こうらいにんじん  
**高麗人参**



じゅうぜんたいほうとう  
**十全大補湯**



疲れたときは、国が認めた効果を得るため1日3回服用

漢方薬はお湯に溶かして飲んでください。薬局や漢方薬局で買ってください。既往症があれば、病院で市販薬より成分量が多い漢方薬を処方してもらえます。

## 症状が出たら

風邪や感冒に効くと国が認めた漢方薬を

汗  
出ていない

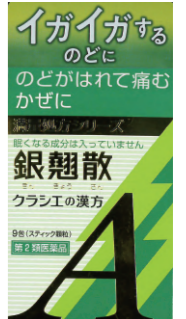
まおうとう  
**麻黄湯**



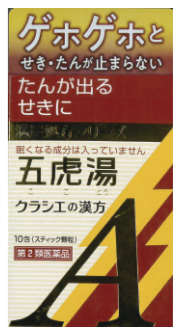
風邪症状がなくなって治ったら服用を中止。

汗  
出ている

ぎんぎょうさん  
**銀翹散**



ごことう  
**五虎湯**



服用期間はどれも最長3日。3日たっても症状が落ち着かないときは、病院に行きましょう。



風邪の予防にはビタミンA、ビタミンD、亜鉛、鉄が重要です。日光浴すれば、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDサプリメント+日光浴で、風邪は7割減らせます。これらの栄養がすべて含まれた石狩鍋、サケのグラタンなどを食べ、散歩して、少し体重を減らしながら、風邪を予防しましょう。



作成  
てらさわ小児科  
院長 寺澤 政彦  
〒981-0952  
仙台市青葉区中山 2-26-20  
☎ 022-303-1515

Safe Foods Safe Living  
**食品と暮らしの安全**  
2021.6 NO.386 付録

年間購読料 (送料・消費税込)  
**11,000円/年** (月1部送付)

NPO法人 **食品と暮らしの安全基金**  
(日本子孫基金)

〒338-0003  
さいたま市中央区本町東 2-14-18  
☎ 048-851-1212  
FAX: 048-851-1214

2021年6月