

ハチミツ：咳止め

風邪やインフルエンザが気になる季節となりました。今月は、咳止めとしてのハチミツの効果についてご案内します。

オーストラリアに長期滞在されている方は既にご存知の通り、オーストラリアの病院ではなかなか日本のように薬が処方されません。「パナドール飲んで、休んで。水分補給はしっかりと」と言われる場合が多いのではないのでしょうか？ その通りです。

理由はほとんどの流感・風邪はウィルス性であり、抗生物質などを服用しても効果がないためです。抗生物質を服用しすぎると、抗生物質に対し身体が慣れてしまったり、身体の善玉菌と悪玉菌のバランスが壊れてしまうことがあるからです。身体をしっかり休養させ、身体の免疫システムに頑張ってもらえないのです。

しかし、つらい風邪の症状を抑えなければ、身体が休まりません。

大人の風邪でしたら、症状にあった薬剤を服用することもできますが、オーストラリアでは基本的に 6 歳以下のお子さんに咳止めシロップや風邪薬は勧めていません。

そこでお子さんでも使用できる咳止めとしておすすめなのがハチミツです。

もちろん、病院に行って喘息や肺炎などからくる咳ではないことを確認する事は不可欠ですが、生後 12 ヶ月から 18 歳までの夜間の咳には、ハチミツが効果を現します。ハチミツには殺菌効果、抗酸化作用があります。そのためハチミツレモン系の食品、飲料が日本ではたくさん出回っています。

使用法は、ティースプーン 0.5～2 杯を白湯などに溶かして夜寝る前に服用してください。

しかし、咳は厄介な症状ではありますが、気管支や肺にたまった悪い物を処理するための大事なメカニズムでもありますので、あまり抑えてしまうのもよくありませんので長期間の使用はやめましょう。

咳止めを、と思ったときには、ハチミツを使用してみてください。

*生後 12 ヶ月以内のお子さんでの安全性が確認されていないので使用しないでください。