目 次

はじめに……（中島恵美）…1

Ⅰ　総論……7

Ⅱ　各論

1　頭痛……12
2　筋肉痛・関節痛……14
3　風邪……17
4　咳・痰……20
5　胸やけ・胃もたれ……22
6　下痢……25
7　便秘……28
8　痔……31
9　花粉症（鼻炎用内服、点鼻、点眼薬）……33
10　口腔内障害（口内炎、口唇ヘルペス）……36
11　湿疹、かぶれ、乾燥肌（アトピー性皮膚炎）……38
12　ニキビ……40
13　やけど……42
14　日焼け、日焼け止め……43
15　虫刺され……44
16　しもやけ、ひび、あかぎれ……46

17　うおの目、たこ、いぼ……47
18　体臭（腋臭）、制汗……48
19　殺菌消毒薬、救急絆創膏……49
20　みずむし・たむし……51
21　抜け毛……54
22　眼疾患……56
23　不眠……61
24　眠気……63
25　乗り物酔い、つわり……64
26　動悸、息切れ……67
27　禁煙……69
28　生活習慣病……71
29　排尿障害……73
30　虫除け……76
31　ビタミン剤……77
32　滋養強壮……80

参考文献……83