



のバランスで健康づくり

夏が弱い…

## 【夏バテ・夏まけ】は漢方で立ち向かう！

●日本の夏は、高温多湿でむし暑い風土的特徴があります。その上、最近の東京の都市環境は、ビル林立と草木の緑の減少で夏になると増々むし暑くなり「ヒート・アイランド現象」を起しています。また最近では、エアコンデিশヨニングが一般化し、暑い夏はクーラーを入れ、寒い冬には暖房を入れるのが普通です。夏は、どこでもクーラーが入って冷房され、以前よりは酷暑を快適にすごすことができる様になりました。が、一歩外に出れば暑い夏はそのままです。

### 漢方は、環境の変化を重視する医学

●現代の西洋医学ではあまり注目しませんが、漢方では我々を取りまく環境の変化(ことに気象条件)を重視しています。毎日の変化の中で、暑い・寒い・

湿気がある・乾燥する等の気象条件は、四季の移ろいの中で日常的に見られるものですが、それが、度を越すと(暑すぎる・寒すぎる・ジメジメしすぎる・乾燥しすぎる等)、その影響が我々の身体にあらわれて、色々な悪さをすると漢方では考えられています。

### 元気を付けて 脱水傾向を調整

●夏のジメジメした「むし暑さ」が、身体に影響して現れたのが『夏バテ・夏まけ』です。「全身がだるい、息切れ、頭が重い、のどの渇き、尿量減少、手足の熱感、食欲低下、下痢など」の症状がよくみられます。そこで、「元気を付ける(低下している胃腸の働きを高める)ことを中心にして、身体脱水傾向を調整する」ことが漢

方の治療になります。

### 胃腸を丈夫にする 体質改善を、普段から！

●昔から『夏バテ・夏まけ』の妙薬として大変よく使われているのが

●清暑益気湯(せいしょえきとう)です。「暑さを清めて、元気を与える」というネーミングがついた漢方薬で、文字通り『夏バテ・夏まけ』に真向の漢方薬といえます。他にも、

- 補中益気湯(ほちゅうえきとう)
- 十全大補湯(じゅうぜんたいぼとう)
- 六君子湯(りくくんじゅう)

などがあります。

むし暑い夏は、あまり水もの(ことに冷たいもの)ばかり取り過ぎない様に注意しましょう。そして、バランスのとれた食事をして、夏バテ防止の漢方薬をのんで

暑い夏を乗り切りましょう！  
さて、夏バテ・夏まけし易い人を、漢方の立場から見ると、ふだんから体力がない人が多く、予備体力がないため、その分まわりからの影響(この場合は、夏のむし暑さという気象条件)をもろに受け易くなります。

その様な人は、ふだんから元気を付け胃腸を丈夫にする漢方治療をしておく、体力がついて翌年以降の夏が楽になります。漢方得意の体質改善です。

### 漢方医からの生活アドバイス

冷たい飲み物

バランスのよい食事・  
普段から胃腸を丈夫にする漢方治療