

えみこ先生の漢方相談

島田漢方堂
SHIMADA KANPODO

毎日の生活で訪れる些細な体調の変化。「自分の身体は自分が一番よく分かっているから…」というあなたも、「この不安、誰かに訊いてもらいたいな…」という人にも一度は訪れてみて欲しい相談薬局。昭和32年創業以来、高岡市昭和町で「気軽に相談出来る漢方サロン」として親しまれる『島田漢方堂』2代目薬剤師であり、「国際中医専門員」の資格をもつ荒川恵美子先生が、身体に関する悩みに漢方の視点からアドバイス!



第6回 いまどきの夏バテ事情

Q 夏バテとは？

A 夏本番の8月・まだまだ暑さが続く9月は、暑さに身体が順応していかない5、6月と比べまた違った症状が出ます。

夏バテは中医学の「中暑」にあたり、外邪である暑邪が中心でそれに内側からの湿邪が加わることで起こります。暑いからといってむやみにジュースやアイスクリームなど冷たいものを摂りすぎると、脾胃の機能が落ちて腹痛や悪心・下痢をしたりすることがあるので注意が必要です。また湿が長引くと熱や火に変わり、今まで下向きだった流れが上に向かい目眩や頭痛・不眠などの症状が出て喉が渇くので冷たい水を沢山飲んで更に湿が溜まる悪循環に陥ります。

熱中症・夏バテ予防

温暖化の影響で年々気温が上がリ、一昔前は「暑さも寒さも彼岸まで」で言われた暑さも今年のように5月から徐々に



に気温が上がリ、9月いっぱいまで暑さが継続することが予想されます。外気温が高温になると室内でも2階や家電が密集している場所では熱がこもりやすく、室内で熱中症になる場合があります。人間は発汗以外にも皮膚及び呼吸から水分を失う（不感蒸泄）ので、気付かないうちに脱水症状を起こしていることがあります。特に年配の人は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でもこまめな水分補給を心がけましょう。ただし、お茶やアルコールなど利尿作用があるものは却って水分を出してしまうので0.1〜0.2%の食塩水やイオン飲料・経口補水液などを摂りましょう。

また、昨今電力需給の観点から節電が呼びかけられています。それが熱中症になっていては本末転倒なので適切な使用・適温で冷房機器は使用しましょう。熱帯夜になるとどうしても寝苦しい夜を迎えることがあり、夜通し冷房に頼るのはおすすすめできません。タイマーなどをかけて調節し、眠る1時間前にはパソコンやスマホの作業は終えて、出来るだけ明かりを暗くして早く眠りましょう。

夏バテが続くとどうしても冷たいもの・軽いもので食事を済ませたくなりますが、そんなときこそ敢えて身体を温める食材を摂取しましょう。黒砂糖や果酢・天然塩など精製されていない調味料にはビタミン・ア

ミノ酸・ミネラルが豊富に含まれているので、代謝が上がリ身体を温めてくれます。また、スタミナ肉やウナギなどと思いがちですが、胃腸が弱っているときに食べると胃腸に負担がかかるので逆効果。疲労回復効果のあるビタミンB1は玄米や魚介類・豆類にも豊富に含まれているほか、玉ねぎやニンニク・ネギに含まれるアリシンはビタミンB1と結合すると体内吸収が良くなり疲労回復効果が高まるので、合わせて使うことも効果的です。

ワンポイントアドバイス

味噌汁はパーフェクトドリンク!

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。



気軽に相談できる漢方サロン

島田漢方堂 〒933-0946 高岡市昭和町 3-2-4 ☎0766-23-5944

営業時間 10:00 ~ 18:30 定休日 日曜・月曜・祝日

島田漢方堂 検索

LINE・Facebook・Twitter・Instagram やってます!

LINEでご予約!

HP



LINE

