ほなみ薬局 一陽来復通信

2023年8月号

No.82

猛暑を元気に乗り切る！

国連のグテレス事務総長は「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰の時代が到来した」と発言し、話題になっています。また、7月の世界の月間平均気温が過去最高を更新とのことです。

確かに十和田もものすごく暑い日が続き、外で作業することに危険を感じることもありますので、充分気をつけましょう。

今回はこの暑さは体にどのような影響を与えるのか、元気に乗り切るにはどうしたら良いのかを中医学の観点から解説します。

暑い時期に体に害となるのは湿邪と暑邪です。

日本の夏は気温が高いだけでなく湿度も高く、体に湿気が溜まりやすいのです。湿気が溜まると「だるさ」「胸やお腹の不快感」「吐き気・下痢」などの症状が出やすくなります。

暑さ(暑邪)は汗を大量にかかせます。汗はただの水ではなく「津液」(体を潤す性質を持つ水)と「気」を含んでいるので、脱力感・息切れ・手足のケイレン・のどの渇きなどが現れます。

このように夏は湿邪か暑邪または両方の影響を受けて様々な体調不良が起き、それぞれで有効な漢方薬などがあります。

(例)湿邪→勝湿顆粒・蒲公生薬胃腸薬
暑邪→麦味参顆粒・エナグロイヤル など

夏の養生法

●先月号でも書いた様に、「水分の摂り方」はとても大事です。冷たいものをガブガブ飲んでも「津液」にならず、体は潤わないだけでなく、胃腸を冷やし「湿邪」となり夏バテの原因となります。

湿かいものか常温のものをゆっくり唾液と混ぜ合わせながら飲むと津液となり体は潤い、熱中症の予防にもなります。

●夏が旬のものは基本的に体を冷やすので暑さを発散してスーっとします。

(トマト・キュウリ・オクラ・ソウメン・スイカなど)

しかし、冷房などで冷えているのに食べすぎると内臓が冷えてしまいます。

そんな時は薬味(ネギ・ショウガ・ミョウガ)を添えて冷えないようにすると良いです。

他にも汗をかく話しや、熱中症になった時の話しなどもあるので気になる方はお気軽に御相談下さい。

薬剤師 川上一止郎

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

人のために何かをすることで誰もが素晴らしい人になれます

マーティン・ルーサー・キング・ジュニア

1970年開局
株式会社 ほなみ薬局
元気スタンプ・アークスRARAカード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel：0176-23-4546
Fax：0176-24-0434
8:30～19:00 定休日：日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4－14
Tel：0176-25-4343
Fax：0176-25-4343
9:00～20:00 年中無休