



夏バテを乗り切ろう



夏の盛りから秋口にかけて、疲れる・だるい・立ちくらみ・食欲がないなどの状態が続くことがあります。これこそがまさに「夏バテ」症状です。他に便秘や下痢・頭痛・肩こりなどの症状が出ることもあります。「夏バテ」は、いわゆる「暑さ負け」のことです。夏の暑さや高い湿度などによって体力が奪われることや、熱帯夜による睡眠不足、また冷たいものの摂りすぎなどが原因になります。最近では、暑さや湿気といった自然の要因に加えて、エアコンによる室内外の温度差のため、体温調整がうまくいかないことも原因となっています。

夏バテの原因



(1) 暑さや湿気

ヒトは暑いところにいると、体内にたまった熱を汗として放出して、体温を一定に保とうとします。しかし、湿度が高いと汗をかいても蒸発しにくく、思うように体温を下げるできません。その結果体内の熱が放出されず、疲労や食欲低下などの症状が出ます。

(2) 熱帯夜による睡眠不足

最近の住まいは気密性に優れている一方で、風通しがあまりよくありません。しかも、防犯のために窓を閉め切っていることがほとんどです。そのため、エアコンを使用しなければ、熱帯夜の日とはとくに部屋の温度が上昇し、寝苦しく睡眠不足となり、疲れがたまっていきます。

(3) 冷たいものの摂りすぎ

夏になると暑さのため冷たいものを好んで摂るようになります。そのため胃腸の調子を崩しやすくなります。食欲がなくなったり、下痢をするなどの症状がでることもあります。

(4) 室内外の温度差

冷えた室内と蒸し暑い室外という極端な環境を行ったり来たりすることで、体に負担がかかり、体調を崩しやすくなります。

また以前ほどではなくなりましたが、職場などでは男性のスーツ着用に合わせた室温に設定するため、部屋が冷えすぎるが多くみられます。そのため女性には夏場なのに冷えの症状がでることもあります。





主な夏バテ対策

- ・疲れたら無理をせず休養をとる。
- ・消化のよいものを摂る。
- ・冷たい飲みもの、食べものの摂りすぎは控える。
(暑いからといって冷たいビールをガブガブ飲んだり、アイスばかり食べたりするのは、胃腸機能を弱めて、夏バテをひどくする原因になるので、おすすめできません)
- ・汗をしっかりとかく。かいたら、こまめにふく。
- ・ビタミンB群、たんぱく質を摂る。
- ・冷えを予防する。
(シャワーではなく湯船に浸かる、エアコンがきいている場所では膝掛けを使ったり、重ね着をしたりする、など)
- ・しっかりと睡眠をとる。



夏バテを改善する漢方薬

体がだるく、食欲もなく、下痢があり、夏やせする人には清暑益気湯(せいしょえつきとう)がよく使われます。その名のとおり、暑気あたりに効果があります。また胃腸の働きが低下し、体力が激しく落ち、寝汗がある人には補中益気湯(ほちゅうえつきとう)。胃腸の状態がとくに優れないような場合は、六君子湯(りっくんしとう)や人参湯(にんじんとう)、また、エアコンで体が冷えて下痢などの症状があるような場合は、真武湯(しんぶとう)などが用いられることもあります。

人参、黄耆、当帰、地黄などが入った漢方は補剤と呼ばれています。補剤とは体の生命エネルギーの不足を補う漢方薬のことであり、心身に活力を与え胃腸を丈夫にさせる作用があります。補剤は免疫力を発揮する細胞を増やしたり活性化させる働きを持ち、服用することで夏バテからも早く回復ができます。補剤は栄養ドリンクではなく、体の機能を高めることでエネルギーの取り込みを良くするものですので飲んで瞬間的に元気になるわけではなく、そのような目的で使うことは注意が必要です。

(提供 ツムラホームページより)

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

薬剤師募集中。奨学生(薬学生)募集中。

詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで

補剤は、消化吸収機能を高めて全身の栄養状態を改善し、また免疫機能を賦活する。これらの作用により生態防御機能を回復させて、病態の治癒促進にあたるものである。
補剤の多くは人参と黄ぎを含む。人参には消化吸収機能を賦活して新陳代謝を高める作用があり、栄養状態を改善する働きがある。

A：日本人に最も多い“元気不足”タイプの疲れ

夏の疲れは、現代医学的にはビタミンや栄養素が、暑さのために失われることから発生すると考えられています。ですから、その対策は体から失われた栄養物を補給するという方法がとられています。しかし夏の疲れは単純な肉体疲労とは異なり、ビタミン剤や栄養のある食べ物を摂っても、なかなか回復しないことがあります。ここに漢方での夏の疲れを考えるポイントがあります。

ご質問のような疲れは、エネルギーや栄養素の吸収が悪くなって起こる症状で、**胃腸の働きが弱い人に多くみられ、日本人には最も多い疲れのタイプ**です。漢方では「脾」といわれている胃腸系の働きによって、摂取した食べ物は吸収され、体の隅々まで運搬されて代謝しています。ところが夏は暑さのために飲食物も冷たいものに偏りがちになり、胃腸を弱めやすい環境にあります。胃腸の働きが弱いと、栄養物を摂っても十分に消化吸収が行われず、そのためエネルギーのもとである“気”が不足するのです。こうなると体全体のエネルギーも衰え、疲れやすい、食欲が減退して食事を美味しく感じない、声に力がなくなる、といった疲労症状を起こします。

このような“元気不足”タイプには『補中益気湯』を用いましょう。この漢方薬は別名「医王湯」とも呼ばれ、消化器系の機能低下や体力低下を回復させる働きがあります。

「虚」を改善するには精神を安定し、胃腸を丈夫にすることが必要です。これらの働きをする漢方薬には補剤といわれる漢方薬があります。

漢方治療において代表的な補剤である補中益気湯や十全大補湯には、マクロファージやNK細胞といった、免疫力を発揮する細胞の数を増やしたり活性化する働きがあることがわかっています。これは特定の最近やウイルス等に対する薬剤ではなく、生体側の抵抗力を高めることで体内の敵を駆逐するのが漢方医学の考え方です

虚を補う生薬には「人参」、「黄耆」、「当帰」、「地黄」などがあります。これらの生薬が入った漢方薬が補剤です。補剤と言われる漢方薬にはたくさんの種類があります。どの薬を使用するかは漢方的診察によって選ぶことになります。以下に主な補剤を列挙します。補中益気湯、十全大補湯、人参養栄湯、半夏白朮天麻湯、帰脾湯、六君子湯、小建中湯、加味帰脾湯、四君子湯、大建中湯

を



補剤は、消化吸収機能を高めて全身の栄養状態を改善し、また免疫機能を賦活する。これらの作用により生態防御機能を回復させて、病態の治癒促進にあたるものである。

補剤の多くは人参と黄ぎを含む。人参には消化吸収機能を賦活して新陳代謝を高める作用があり、栄養状態を改善する働きがある。