

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

*** ご自由にお持ち帰りください ***

熱中症の漢方的対策



暑い日が続いていますね。熱中症にかかりやすい季節となりました。夏だけでなく、暑い場所でお仕事をされている方なども熱中症にかかることがあります。そこで今回は、熱中症の漢方的な考え方と対策をお伝えします。

漢方では、熱中症を「熱による急激な体温の上昇により、様々な症状を引き起こす暑熱症」と「大量の発汗による水分エネルギーの消耗の気陰両虚症」に分けて対応します。

* 暑熱症(しょねつしょう) *

炎天下での作業や、ゴルフなど屋外のスポーツを楽しんだあと、急激に体に熱がこもることによって体温が上昇し、ほてりが残ったり、体のだるさ、頭がぼーっとしたりする状態のことを言います。

このような症状には白虎加人参湯びゃっこかにんじんとうがよく使われます。この漢方薬には、体内にたまった熱を冷やす石膏(せっこう)や知母(ちも)という成分が入っており、多少溶け残りますが水に溶かして飲むと効果があります。

* 気陰両虚症(きいんりょうきょしょう) *

大量の発汗による脱水では、体に必要な水分だけでなく気(エネルギー)までも失われてしまいます。そのため疲労倦怠感、動悸、息切れ、口渇、めまいなどが表れます。

このような症状には清暑益気湯せいしょえつきとうがよく使われます。体に必要な水分を生み出し、必要以上の発汗を抑えることで体にエネルギーを補います。味は甘味と酸味を強く感じますが、夏場に欲する味覚ですね。

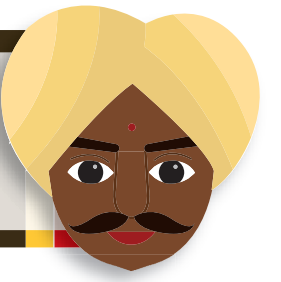
また、それとは逆に、冷たいものの摂りすぎで体の内部が冷えると、体内バランスが変調し、水分の流れが悪くなります。結果として体内に水分の偏る場所が発生し、体が重く、だるかったりむくんだり、お腹がぼちゃぼちゃ鳴ったりします。このような場合には、偏ってたまった水分を体外に排出し、水分の良好な流れを取り戻す必要があります。

代表的な漢方は五苓散ごれいさんや猪苓湯ちよれいとうなどです。この漢方薬には水のめぐりを良くし、排出を促すことで停滞している水分を解消する猪苓(ちよれい)や茯苓(ぶくりょう)などの漢方薬が入っています。

この暑さで、なんとなく体調がすぐれない方、体が熱っぽく食欲のない方は、お近くの漢方クリニックや漢方専門薬局に相談してみたいかがでしょうか。

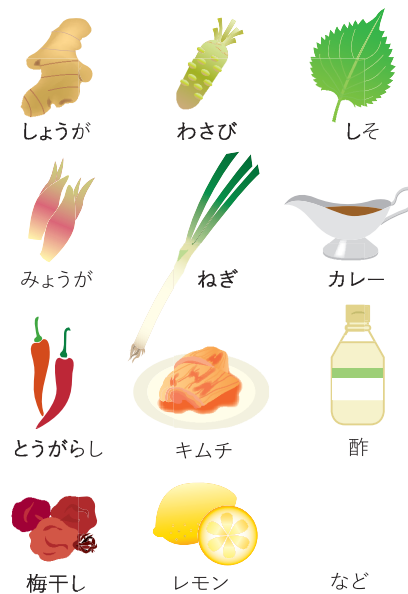


～暑い国から学ぶ～ ピリッと刺激で夏バテ撃退!



夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。夏の食事は「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけでおしまい!」なんていうことはないですか?このような食事を続けると、栄養バランスが偏ってしまうため、体調を崩して体力が落ちていくばかり…。暑い夏を元気に乗り切ることができなくなってしまいます。暑さの厳しい国であるインドやタイ、メキシコなどの中南米や東南アジアといった地域では、唐辛子をはじめ、スパイスを多用した料理が多く食べられています。そこで、夏バテで「どうしても食欲がない…」というとき、普段の食事に香辛料や香味料を使ってみてはいかがでしょうか?

* 夏バテ防止・解消の香辛料・香味料 *



香辛料・香味料で食欲が出るメカニズム

香辛料を食べる
→刺激によって腸の運動が促進される
→中枢神経の働きが高まる
→唾液や胃液の分泌が増えて食欲が湧いてくる

香辛料・香味料は、食欲増進効果以外にも
①発汗作用によって体温を下げる
②食品の防腐効果
③気分を爽快にさせる
などの効果も期待されます。

※ 注意点

辛いものが好きだからといって、香辛料を過剰に摂り過ぎてしまうと、胃や腸の粘膜を傷付けて、身体に負担がかかってしまう恐れがあります。何事も摂り過ぎは良くないので、身体のコンディションを確認しつつ楽しむようにしましょう。

【材料】

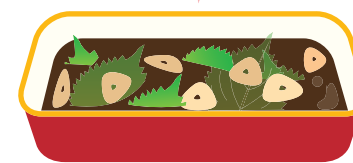
・大葉…20枚 ・にんにく…2片 ・しょう油

【作り方】

①大葉は洗って、ふきんなどで良く水気をふく。
②容器に①の大葉と、スライスしたにんにくを入れ、しょう油をひたひたになるくらいまで入れて一晩置きます。

* おすすめ香味万能だれ 大葉にんにくしょう油 *

(レシピ引用:cookpad)



普通のしょう油のかわりに使います。
大葉(青じそ)とにんにくの香りで食欲増進!

冷奴だけでなく、玉ねぎのすりおろしやはちみつを加えて焼肉のたれに。オリーブ油や酢を加えてサラダのドレッシングやマリネ液に。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。