

僕は厳選した
中成薬を扱う
会員店の印だよ。
気軽に相談に来てね!

vol.32

街の身近な 健康相談

夏バテの原因は“暑邪”と“湿邪” 「脾」と「心」のケアが鍵に



ニーハオ・シンシン(星星)



漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に相談できる健康相談スポット。今回は、名寄市で漢方相談を行っている「北海道中医薬研究会」の池田有希さんに話を伺いました。

夏至を過ぎると、夏もいよいよ本番。近年は北海道の夏も高温多湿が当たり前になってきた。夏バテにならないように、早めに対策を考えておきたいものだ。

「体質は一人一人違うので、実は万人に当てはまる夏バテ対策はないんですよ」と池田さん。

中医学（中国の伝統医学）では、夏バテを引き起こす原因是暑邪（暑さ）と湿邪（湿気）だと考えられている。「暑さで体力を消耗してしまう方は暑邪の影響を受けやすい体質です。ジメジメした気候は湿邪の影響を受けやすいため、過剰な水分を取ると胃酸が薄まり、消化能力が落ちて食欲減退につながる場合があります」。ただし、必要な水分量はその人の体質によって異なるそう。「たくさん水分がある方が元気な水草体質と、水をため込みやすいので少量で十分な分補給ができると良さそうだ。

中医学では五臓の一つ「脾」が、消化吸收や水分代謝といった消化器全般の働きをつかさどるとしている。脾の特徴は湿気弱いこと。土用の時季も弱

お薦めは赤と黄の食材
症状に応じた中成薬も

夏至を過ぎると、夏もいよいよ本番。近年は北海道の夏も高温多湿が当たり前になってきた。夏バテにならないように、早めに対策を考えておきたいものだ。

「体質は一人一人違うので、実は万人に当てはまる夏バテ対策はないんですよ」と池田さん。

中医学（中国の伝統医学）では、夏バテを引き起こす原因是暑邪（暑さ）と湿邪（湿気）だと考えられている。「暑さで体力を消耗してしまう方は暑邪の影響を受けやすい体質です。ジメジメした気候は湿邪の影響を受けやすいため、過剰な水分を取ると胃酸が薄まり、消化能力が落ちて食欲減退につながる場合があります」。ただし、必要な水分量はその人の体質によって異なるそう。「たくさん水分がある方が元気な水草体質と、水をため込みやすいので少量で十分な分補給ができると良さそうだ。

中医学では五臓の一つ「脾」が、消化吸收や水分代謝といった消化器全般の働きをつかさどるとしている。脾の特徴は湿

くなりやすいといふ。「トウモロコシやカボチャなどの黄色い食材は、脾の働きを強めるといわれます。長雨が続くような時に取り入れるといいですね」。

「陰陽」のバランスが取れた状態を良しとする中医学だが、夏は一年で一番、陽が旺盛になる季節。陰が消耗してバランスが崩れやすいのだと。さらに暑さのせいで五臓の「心」の働きが弱まり、血流や心拍が速くなり不眠に陥りがちに。「お薦めは、体内的熱を抑えて冷やすセロリやキュウリ、ゴーヤなどの緑の食材。また、トマト、スイカ、ニンジンなど

どの赤い食材は心の働きを補います」。続けて、冷え性の人へのアドバイスも。「冷やしすぎは要注意です。体を冷やす豆腐には、体を温めるネギやショウガを添えて、緑の野菜は熱を通すことをお勧めします。もう一つ、果物は基本的に体を冷やしますが、サクランボと桃は例外です。心配せずに食べられますよ」と笑顔で教えてくれた。暑邪には「イスクラ麦味参顆粒」など、夏バテの症状に合う中成薬（漢方薬）もある。不調を感じたら、お近くの会員店に気軽に相談してみよう。

お答えします

池田薬局

薬剤師 池田 有希さん



北海道中医薬研究会について

北海道中医薬研究会は、中医学の理論と臨床経験に基づいて、地域医療への貢献を目指す団体。道内各地に全42店舗の会員店があります。

名寄・旭川エリア3店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、右のQRコードにアクセスすると見ることができます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中医薬研究会



「創業は明治37年。今年で121年目を迎えた、調剤と漢方相談をメインとする老舗薬局です。目標は地域の皆さんの健康寿命を延ばせるように提案を行うこと。小さな不調も気軽に相談してください。薬膳コーディネーターもいます」



名寄で一番歴史のある薬局。薬膳の知識も教えてくれる

名寄市西1条南5丁目 電話: 01654・3・2031

営業時間: 9:00~18:30 (※土曜は9:30~、隔週営業)

定休日: 日曜・祝日