

中医学漢方の知恵で 元気に酷暑を乗り切る

気象庁の長期予報によると「例年比雨が多く、蒸し暑い日々が続く」—今年の夏。その上、節電にも努めなければならないとあって、体力に自信のない人にとっては、厳しい夏となりそうです。宇都宮市内のIT関連会社で働く30代のSさんも、毎年夏になると体調を崩し、夏バテに悩むひとり。お客様の9割が女性という宇都宮市星が丘の漢方相談専門薬局「天明堂」の薬剤師・中山貴央先生に、Sさんのご協力のもと酷暑を乗り切るために効果的な漢方薬や食生活を伺いました。

天明堂薬局の中山貴央先生にインタビュー



国際中医師試験に合格、国際中医専門員でもある中山先生

梅には、抗菌抗アレルギー作用による食当たり予防、汗腺を引き締めて汗のかきすぎを防ぎ、唾液の分泌を促すなどの働きが期待されます。梅にサンザシなどの生薬を加えた『酸梅湯(さんめいたん)』は夏バテ予防として中国では親しまれている飲み物です。

日本でも昔から暑い時期はレモンのハチミツ漬けなどが好まれていますが、スポーツドリンクや清涼飲料水もこの時期になるとレモン味や梅味のテレビCMが増えます。この事からも夏の体力の消耗には酸味のある食べ物を適度にとることが大切だとわかります。

これが夏風邪特有の胃のムカムカや下痢といった症状を引き起こします。私たちの日々の活動は飲食からの栄養が元になっていますので、消化機能が低下するとエネルギーが作れず、疲れやす、やる気が出ないといった症状が表れてきます。ビールや冷たいジュースなどはほどほどにしたいですね。

—夏にお勧めの漢方薬はありますか？

中山先生 生脈散が良いでしょう。気を補い体力をつける人参、体液を増やし濃くなった血液を薄めるとされる麦門冬、汗と気が漏れるのを防ぐ

酸味ある食べ物適度に



夏本番を控え「体力の弱い人や高齢者は注意が必要」と話す中山先生



—節電の夏なのに、今年も暑さが厳しいようですが。中山先生 この時期の食生活でお勧めしたいのは、酸味のあるものを適度に食べることです。夏と胃腸が冷えて、消化器系の働きが低下します。

夏にお勧めは「生脈散」



毎年、夏バテに悩むSさん。先生の説明に納得の笑顔

Sさんの症状に合わせ、て分かりやすく漢方薬の説明をする中山先生

五味子という3種類の生薬からなる処方です。生脈散は心臓の働きを高めるとともに、冠状動脈の拡張や血液凝固の抑制、体液補充などの総合作用が期待されるため、部活を頑張る学生から潤い不足が心配なご年配の方まで幅広く服用できます。日本では麦味参顆粒という名前で販売されています。

—節電の夏なのに、今年も暑さが厳しいようですが。中山先生 この時期の食生活でお勧めしたいのは、酸味のあるものを適度に食べることです。夏と胃腸が冷えて、消化器系の働きが低下します。

中山先生 中医学漢方では「暑熱の頃」とされ、発汗により汗とともに気と呼ばれる体のエネルギーまで流れ出てしまうと考えられています。気を消耗すると肉体的にも精神的にも弱ってきます。特に夏は五臓のなかでも「心」が消耗されやすい季節と考えられており、心の気が消耗すると不安を感じやすくなり、汗をかきやすく、動悸や息切れをするなどの症状がみられます。発汗のしすぎで血液粘度が濃くなり血栓ができやすくなることを考えると、日頃から体力の弱い方や高齢者は注意が必要な時期ですね。

—今まで漢方薬局というと敷居が高いような気がしていましたが、先生のお店はとも入りやすいので正直驚きました。中山先生 ありがとうございます。確かに、当店のようには体の悩みを相談してから漢方薬を買うスタイルは敷居が高く感じ

—そんなに若い方も漢

の体調不良にもつながります。『生脈痛はないのがあたりまえ！』が当店の合言葉なんです(笑)。夏バテに限らず、中医学漢方で体質改善して明るく健康な毎日を送っていた方がいいですね！

やさしい漢方相談
天明堂薬局
保存版



天明堂薬局
栃木県宇都宮市星が丘2-9-25
TEL.028-622-5975
営業時間/8:00~20:00
相談時間/9:30~19:30
定休日/年中無休
星が丘バス停から徒歩0分!
宇都宮大学付属学校北口から徒歩1分

女性に喜びと満足と安心を!気軽な相談、じっくり相談、そして、みんなで相談ができる落ち着いた店内は、大人の女性にもリラックスしていただけると思います。1人での相談も、みんなでお茶を飲みながら健康相談も楽しいですよ。是非、一度お気軽にご来店ください。

