

Case 3

教えて!  
中山先生!



残暑が続いていますが…  
効果的な夏バテ対策は?

「冷やし過ぎ」に注意!

夏バテ対策にも中医学を

夏は昔から「暑熱の頃」と言われ、中医学的には**気と陰を消耗しやすい季節**とされています。気とは簡単に言えばエネルギーに近く、陰は体液に近いものと考えられています。つまり、夏はエネルギーの消耗が激しく、汗により体液も失いやすい季節と言えます。

陰の消耗が起きると、血液がドロドロしやすくなり心臓をはじめ様々な臓器に負担をかけます。そこに**気の消耗が重なること**で疲れや内臓機能の低下に拍車がかかり、一般的に言われる「夏バテ」が起こりやすくなると考えられます。そのため、夏を元気に乗り切るためにも**気と陰を補う事が重要**と言えます。

夏野菜には陰を補うものが多く、中でもきゅうりにトマト、メロン、スイカなどは陰を補う代表的な食材ですので、積極的に食べると良いでしょう。しかし、夏野菜は生で食べる食材が多く、過度に摂取すると胃腸を冷やしてしまい食欲不振や下痢を起こしやすくなることも考慮しなくてはなりません。

気と陰を補う代表的な漢方薬に**麦味参顆粒**があります。人参で気を補い、麦門冬で陰を補い、五味子で気と陰の消耗を防ぐというとても理にかなった処方構成です。外での仕事や部活動に励むお子さん、高齢者の夏バテ対策にお勧めです。

Profile 中山貴央

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。2014年、「全国実力薬局100選」を受賞。

てんめいどう  
天明堂薬局

身体の悩み  
まずは電話で相談を

☎028-622-5975

宇都宮市星が丘2-9-25 www.tenmeido.jp/