



漢方薬の活用と普及

# 夏バテに漢方薬を

中医学において夏は「暑熱の頃」とされ、発汗により体液を消耗するだけでなく、汗とともに気と呼ばれる体のエネルギーが漏れ出すと考えられています。気と体液の消耗により体の様々な機能が弱ります。特に心臓の機能が弱ると動悸に息切れ、疲労倦怠感を起こしやすくなります。日頃から心臓に不安のある方や高齢者は注意が必要です。

そんな夏バテや夏特有の症状にお勧めの漢方薬が生脈飲です。構成生薬は「人参、麦門冬、五味子」で、人参で気を補い、麦門冬で失った体液を補い、五味子で気と潤いが漏れ出るのを防ぐというとても合理的な処方です。

生脈飲は中国では非常にポピュラーな漢方薬で、小さなお子様からお年寄りまで広く愛されていますが、日本ではまだまだ認知度が低いようです。日本では「麦味参顆粒（ばくみさんかりゅう）」という商品名で発売されていますので、夏に向けて体力に自信のない方は試してみると良いでしょう。

また、生ものの食べ過ぎや冷たいものの飲みすぎは胃腸を冷やし、消化器系の働きを低下につな갑니다。私たちの日々のエネルギーは飲食から作られますので、生姜や味噌、ネギなどを上手に利用してお腹が冷えないような食生活も心がけたいですね。



栃木中医薬研究会

Japan Association for Study of Traditional Chinese Medicines

漢方薬で未病先防  
ご購入は栃木県の漢方薬局で。

<http://www.tochigi-chuiyaku.com/>

栃木中医薬研究会

検索