

### 専門情報① 麦味参顆粒



「イスクラ麦味参顆粒」は、ニンジン、バクモンドウ、ゴミシの植物性生薬から抽出したエキスを顆粒としたもので、次の場合の滋養強壮を目的としております。

虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症、発育期

(イスクラ産業株式会社ホームページ)より引用

赤と青の丸は動脈と静脈を意識させる。それぞれ「生」「脈」を崩した篆書体が刻まれています。



ホリデイスポーツクラブ宇都宮  
栃木県宇都宮市 中戸祭町828-15  
TEL:028-616-1988

撮影  
会場

## 血流と消化機能の改善に漢方を

中山先生

下田先生

夏は楽しい行事がたくさんある一方で夏バテや不眠などの症状がやすい季節だともいえます。私自身も夏になつてから朝の倦怠感に悩まされているので、今回のトークショーは非常に興味があります。お二人は「夏バテ」は大丈夫ですか？

私は夏生まれということもあって、夏は好きです。夏バテもまったくないです。今でも週4日は蒸し暑い体育館でバスケットをやっていますか？(笑)

私も体調は快適です。私も夏は好きです。もともとランナーが好きで、夏は朝4時から夕方7時までずっと釣りをしている程です。この炎天下の中で汗もたらうんですよ。(笑)

世の中は「夏バテ」で悩んでいる人が多いのですがお二人には無縁なようですね。何か対策をされているんですか？

私の夏の趣味は、夏野菜を育てる事です。夏を上手に過ごすには旬の野菜をたっぷり摂ることが大切ですね。夏の野菜には清熱利尿という体の余分な熱を取り除き、尿を出す作用があります。夏は暑く水分を過剰にとりすぎてむくみ、だるさ、食欲がないなど夏バテ症状、熱射病になりやすいので旬の野菜がピッタリです。

沖縄では昔からゴーヤを食べる習慣があります。暑い時は苦いもの余分な熱を取ることが出来ます。その他、スイカ、キュウリ、冬瓜などの瓜類、トマト、ナス、緑豆がおススメ食材ですので積極的に食べるようにしていただきたいですね。

夏の対策をするためには夏の季節の特徴を知ると良いです。中医学において夏は五臓のうち「心」に影響をあたえる季節とされ性質は「火」に属します。気温が高く日照時間も長いので、心肺機能に負担がかかり心筋梗塞などが出やすくなります。お年寄りや外で仕事をされる方は十分に注意が必要です。

それと汗をかくことにより体液が不足しがちになると血液ドロドロ状態になり易いです。そうなるとおさら「心」に負担がかかります。お年寄りは一般的に喉の渇きを感ぜにくくなると言われていますし、頻尿を恐れて十分な水分補給を敬遠しがちな方もいるので心配です。

失われがちな水分を補給し、なおかつ心と肺と機能を高めるというのが夏バテ対策の第一歩ですね。なるほど、水分を補給するということはすぐにできそうですが、心と肺の機能を高めるとなると難しいそうです。そういう時こそ漢方薬の出番となるわけですね？

漢方薬の中に「体に有益な水分を補給する」「心と肺を丈夫にする」という2点を重点を置いた有名な処方があります。麦門冬、五味子、人参からなる麦味参顆粒です。日本ではまだ認知度が低くありませんが本場中国では非常にポピュラーな夏バテ対策の処方です。私もバスケットをする前には必ず服用するようにしています。シンプルですがとても素晴らしい処方です。そうすると練習の最後まで走り続けることができます。

私も妻も夏場は愛飲しています。麦味参顆粒には、失われた体液と体力を回復させる力があるように思います。炎天下に出かける前に服用すると、あとあの疲れが残りにくいです。また、熱中症になった経験がある方は、飲むと楽に過ごせますね。

お二人のお話を聞いているだけで私もさそく試してみたいなりました。

基本的には麦味参顆粒は誰でも服用が可能です。夏バテだけでなく目眩や疲労感がある人や運動習慣がある人は服用を勧めたいです。潤いを補ってくれますから夏が終わって空気が乾燥してくる秋にも重宝すると思いますよ。

秋対策と言えは、中医学には「冬病夏治」という言葉があります。冬や秋に起きる悩み、たとえば冷え症や関節痛、乾燥肌などは今のうちから対策を練る必要があります。妊娠を考えている方も冬になつてから冷え症対策をするのではなく、今からしっかりと準備してもらいたいですね。

常に先々の事を考えるのが重要だということですか？耳が痛くなります(笑)

これには裏付けがあつて「春夏秋冬、秋冬養陰」という記述が中国の古典医学書「黄帝内経素問・四氣調神大論」に記載され、季節と養生のタイミングについて記されています。ここには汗をかき陽気を消耗する夏は、補気養陰(エネルギーを補い潤いを養う)や養血活血(血液を養い血流を活発にする)が大切とされ、麦門冬・五味子・枸杞子、西洋人参などの生薬により気を補い、亀セリ・当帰などを煮込んだ食品は嗜好品として食べられ、体の陽気(免疫力)を高めます。

夏にこのような養生で陰陽のバランスを整えれば、来る秋冬には体質が改善され、花粉症、乾燥型皮膚病、冷え症などの軽減が期待できます。

では、今の時期はとりあえず麦味参顆粒を飲んでおけば安心ですね。

それだけのことでもないですが(笑)実際にはその人の体質や生活環境をつかつて判断する必要があります。ただ、麦味参顆粒が夏場に重宝されるのは間違いないです。味も飲み易いので、ご家族みんなで是非服用してもらいたいのと思います。

夏バテの裏には実は血流が悪い、消化機能が弱っているなど目に見えない問題がみられる人も多いです。麦味参顆粒に血流を良くする漢方薬を合わせるのもいいです。あとは食生活のアドバイザーも参考にしたいなけると、より夏バテしにくくなると思います。

夏バテ対策は中山先生も私も得意分野の「二つの分」からないことがあつたら気軽に聞いてもらいたいです。

これで夏バテと不眠対策の引き出しが増えましたね！夏場だけでなく年間通した体づくりに漢方の知恵が役立つことがわかりました。実践してゆきたいのでまたお店でアドバイザーをお願いします。良いお話をありがとうございました！

中山先生

下田先生

秋対策と言えは、中医学には「冬病夏治」という言葉があります。冬や秋に起きる悩み、たとえば冷え症や関節痛、乾燥肌などは今のうちから対策を練る必要があります。妊娠を考えている方も冬になつてから冷え症対策をするのではなく、今からしっかりと準備してもらいたいですね。

## 冬の病を夏に治す

お二人のお話を聞いているだけで私もさそく試してみたいなりました。

基本的には麦味参顆粒は誰でも服用が可能です。夏バテだけでなく目眩や疲労感がある人や運動習慣がある人は服用を勧めたいです。潤いを補ってくれますから夏が終わって空気が乾燥してくる秋にも重宝すると思いますよ。

秋対策と言えは、中医学には「冬病夏治」という言葉があります。冬や秋に起きる悩み、たとえば冷え症や関節痛、乾燥肌などは今のうちから対策を練る必要があります。妊娠を考えている方も冬になつてから冷え症対策をするのではなく、今からしっかりと準備してもらいたいですね。

下田先生

私も妻も夏場は愛飲しています。麦味参顆粒には、失われた体液と体力を回復させる力があるように思います。炎天下に出かける前に服用すると、あとあの疲れが残りにくいです。また、熱中症になった経験がある方は、飲むと楽に過ごせますね。

中山先生

下田先生

漢方薬の中に「体に有益な水分を補給する」「心と肺を丈夫にする」という2点を重点を置いた有名な処方があります。麦門冬、五味子、人参からなる麦味参顆粒です。日本ではまだ認知度が低くありませんが本場中国では非常にポピュラーな夏バテ対策の処方です。私もバスケットをする前には必ず服用するようにしています。シンプルですがとても素晴らしい処方です。そうすると練習の最後まで走り続けることができます。

中山先生

失われがちな水分を補給し、なおかつ心と肺と機能を高めるというのが夏バテ対策の第一歩ですね。なるほど、水分を補給するということはすぐにできそうですが、心と肺の機能を高めるとなると難しいそうです。そういう時こそ漢方薬の出番となるわけですね？

下田先生

それと汗をかくことにより体液が不足しがちになると血液ドロドロ状態になり易いです。そうなるとおさら「心」に負担がかかります。お年寄りは一般的に喉の渇きを感ぜにくくなると言われていますし、頻尿を恐れて十分な水分補給を敬遠しがちな方もいるので心配です。

中山先生

夏の対策をするためには夏の季節の特徴を知ると良いです。

中医学において夏は五臓のうち「心」に影響をあたえる季節とされ性質は「火」に属します。気温が高く日照時間も長いので、心肺機能に負担がかかり心筋梗塞などが出やすくなります。お年寄りや外で仕事をされる方は十分に注意が必要です。

下田先生

私の夏の趣味は、夏野菜を育てる事です。夏を上手に過ごすには旬の野菜をたっぷり摂ることが大切ですね。夏の野菜には清熱利尿という体の余分な熱を取り除き、尿を出す作用があります。夏は暑く水分を過剰にとりすぎてむくみ、だるさ、食欲がないなど夏バテ症状、熱射病になりやすいので旬の野菜がピッタリです。

## 夏バテと季節の特徴を知る

下田先生

私も体調は快適です。私も夏は好きです。もともとランナーが好きで、夏は朝4時から夕方7時までずっと釣りをしている程です。この炎天下の中で汗もたらうんですよ。(笑)

中山先生

私は夏生まれということもあって、夏は好きです。夏バテもまったくないです。今でも週4日は蒸し暑い体育館でバスケットをやっていますか？(笑)

下田先生

私も体調は快適です。私も夏は好きです。もともとランナーが好きで、夏は朝4時から夕方7時までずっと釣りをしている程です。この炎天下の中で汗もたらうんですよ。(笑)

ギギギギ

ゴゴゴゴ



### 専門情報② 気陰両虚

心肺機能が弱っている場合や慢性的の消耗性疾患、疲労倦怠感、動悸、息切れ、声に力がないといった気虚(元氣不足)症状と、口渇、皮膚の乾燥感、手足のほてり感などの陰虚(体液不足)症状が混在して見られることが多い。これを気陰両虚(きいんりょうきょ)という。

## 夏場の漢方レシピ

### 五行草ニンニク炒め



スベリヒユは五行草とも呼ばれ、胃腸虚弱、脂性、ニキビ、肌荒れ、お酒の飲みすぎの方へ夏場の養生としてお勧めです。

材料(2人前)  
にんにく2個、パプリカ2分の1個、  
五行草400g、オリーブオイル、塩

作り方  
鍋にオリーブオイルを適量入れて、にんにくを入れていためます。香りが出てきましたら、パプリカと五行草を入れて、塩とこしょうで味付け。1分間炒めれば出来上がりです。

監修:中医学講師 楊曉波