

(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。



制作／(株)ハンズ・コミュニケーションズ

血流と消化機能の改善に漢方を――

では、今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。

中山先生 それだけつけることでもないですが（笑）実際にはその人の体质や生活環境をうかがって判断する必要があると思います。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。

下田先生 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んです。麦味参顆粒は血流を良くする漢方薬を合わせたものらしいです。

夏バテ対策は中山先生も私も得意分野の一つなので、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！夏場だけでは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ドバイスをお願いします。良いお話をありがとうございました！

水分を補給し、なおかつ心と肺と機能を高める。

夏バテ対策の第一歩です。



天明堂薬局
中山貴央 先生



大善堂シモダ薬局
下田弘通 先生

夏場の漢方レシピ

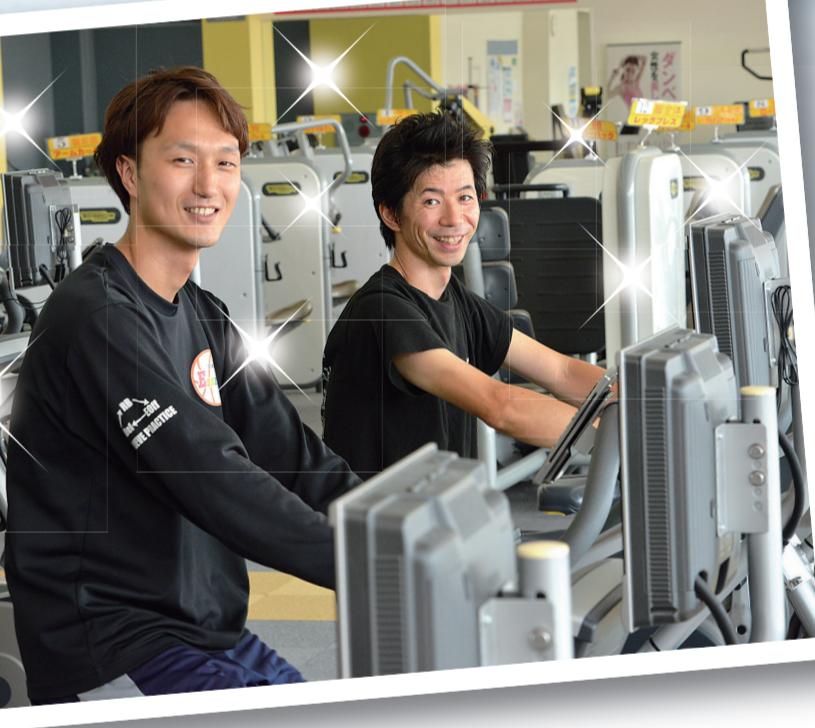
五行草ニンニク炒め

スペリヒュ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、パブリカ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、にんにくを入れて炒めます。香りが出てきましたら、パブ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



夏バテと季節の特徴を知る――

世の中は「夏バテ」で悩んでいる人が多いのですがお一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？

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して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も、だらさ、食欲がないなど夏バテ症状が現れることがあります。暑い時には苦いもので余分な熱を取ることが出来ます。その他、スイカ、キウイ、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。

中山先生 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でやすい季節だとおもいます。私自身も夏になってから朝の倦怠感に悩まされています。今回のトーケーマ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？

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日は蒸暑い体育館でバスケットをやっていますから（笑）

下田先生 私も体調は快適です。私も夏は好きです。とともにトーナメント釣りが大好きで、夏は朝4時から夕方7時半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だらだらですよ。（笑）

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っそく試してみたりました。

下田先生 基本的に麦味参顆粒は誰でも服用が可能ですが、夏バテじゃなくても日々の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。

中山先生 秋対策と言えば、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、妊娠を考えている人も冬になつてから冷水症対策をするのではなく、今からしっかり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、あとあと疲れが残りません。

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。

下田先生 私には裏付けがあって、「春夏養陽、秋冬養陰」という記述が中国の古典医学書日本では有名な处方があります。麦門冬・五味子・人参からの麦味参顆粒です。私はまだ認知度が低いかもしませんが、本場中國では一般的に「ヨーヨーな夏バテ対策の処方です。そうすると練習の最後まで走続けることができます。シンプルですがとても素晴らしい处方です。

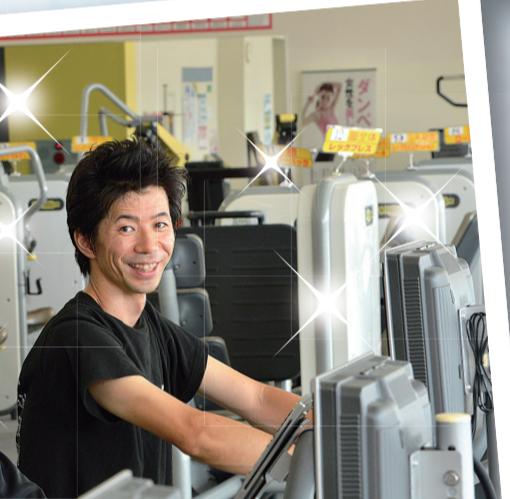
中山先生 私も妻も夏場は愛飲しています。麦味参顆粒には、失われた体液と体力を回復させる力があるように思います。炎天下に出かける前に服用すると、あとあと疲れが残りません。

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 これが夏バテと不眠対策の引き出しが増えましたね！夏場だけでは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。

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んです。麦味参顆粒は血流を良くする漢方薬を合わせたものらしいです。

夏バテ対策は中山先生も私も得意分野の一つなので、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。



専門情報② 気陰両虚

心肺機能が弱っている場合や慢性の消耗性疾患、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、口渴、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（きいんりょうきよ）といいます。

夏場の漢方レシピ

五行草ニンニク炒め

スペリヒュ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、パブリカ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、にんにくを入れて炒めます。香りが出てきましたら、パブ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