

## Samma Cafe!

## Vol.09 夏でもバテない、私のひみつ

今年の雨季はとっても長かったですね～！ようやく夏全開の暑い季節がやってきました。太陽が降り注ぐエネルギッシュな夏を楽しむための秘訣は、ズバリ「暑邪（しょじゃ）」の対策をすること。日々ほんの少し工夫をするだけで、夏の不調はしっかり防ぐことができるのです。

## 1. 真夏の不調の原因とは？

暑さからくる夏特有の体調不良は「暑邪（しょじゃ）」という邪気が原因。暑邪は熱の性質と湿邪の性質をもち、気や津液を消耗します。暑邪が身体に入ると、熱で頭が働かずボーッしたり、皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたりします。このなかでも、汗のかき過ぎには要注意。身体をみずみずしく保つ「津液（しんえき）」という液体とともに、「気（エネルギー）」も消耗してしまうために、倦怠感や息切れといった体調不良につながります。また、身体の水分が失われると、血液が凝縮し、「心（しん）」（心臓）にも大きな負担がかかります。汗のかき過ぎによる動悸やめまいは、心へのダメージ。症状が重くなると、心不全など重大な病気を引き起こすこともあるので、十分注意してください。さらに、高温多湿の日本の夏は、「湿邪（しつじゃ）」という邪気が侵入しやすくなります。湿気に弱い「脾胃（ひい）」（胃腸）の機能が弱まり、食欲不振や、夏痩せといった症状が現れるのです。

## 2. あなたはどれ？夏の不調の3タイプ

## 1. 熱の影響が強い「暑熱（しょねつ）」タイプ

## 【症状】

顔がほてる、身体に熱感を感じる、過剰な汗で口の渇きや喉の痛みを感じる、熱が身体にこもりムカムカした感じ、なかなか寝付けず不眠になる

## 【対策】

暑熱タイプの体調不良は「心（しん）」（心臓）への負担となり、悪化すると、心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。症状が軽いうちに、しっかりと対処しておきましょう。庭の手入れや買い物など、日常の暮らしでも炎天下で過ごすときは、帽子や日傘などで強い日差しを和らげてください。熱中症でめまいや吐き気を感じたら、冷たい水で顔を洗う、涼しい場所に移動するなど早めの対処を。症状がひどい場合は、すぐに病院で診察を受けてください。

## 【おすすめ食材】

熱を取る「苦味」、潤いを与える「甘み」、汗を取れんする「酸味」のある食べ物がおすすめです。すいか、冬瓜、きゅうり、苦瓜、トマト、小豆、レンコン、レモン、緑茶など。

## 2. 湿邪を伴う「暑湿（しょしつ）」タイプ

## 【症状】

吐き気・おう吐、食欲不振、軟便、下痢、胃の膨満感、頭が重い、倦怠感、舌は湿っ

## ★夏のプレゼントキャンペーン★

いつも葵薬局目黒駅前店をご利用の皆さまに感謝の気持ちを込めて、この夏を乗り切るためのスペシャルアイテムをプレゼント致します！

## 【健康煎専科・れいし茶】

今、巷で大人気のセルフカフェ「KAMPO煎専堂」。一見難しそうなイメージのある漢方を、手軽に飲める漢方茶として販売し大好評を得ています。今回は、その中でもこの夏にぴったりの「れいし茶」のお試しを先着30名の方にプレゼント！※葵薬局目黒駅前店限定。



応募方法は、

- ①サンマカフェのインスタグラム (@samma\_cafe) をフォローする。
- ②薬局スタッフにフォロー済みの画面を提示する。

ぜひ、お気軽にご応募ください！

## 「れいし茶」

古来より健康維持、美容に珍重されて来たキノコ・霊芝を主材にブレンドした貴重な健康茶です。

ぼい、舌苔は白または黄色がかった色

### 【対策】

冷たいものを摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする脾胃の機能が弱くなり、湿邪がたまってしまいます。上記のような不調を感じたら、湿邪や熱を取り除き、脾胃を養う食べ物を食事に摂り入れるようにしましょう。また、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことはなるべく避けましょう。オフィスなど調節ができない場所では、ときどき外の空気に触れる、ブラケットなどを着用してなるべく身体を冷やさないようにする、といった心がけが必要です。

### 【おすすめ食材】

利尿作用や、解毒作用のあるものを。胃のムカつきを抑えるものなどを摂ると良いでしょう。緑豆、春雨、もやし、梅干し、しそ、柑橘類など。

## 3. エネルギー不足の「気虚（ききょ）」タイプ

### 【症状】

夏やせ、疲労感、倦怠感、多汗、動悸、息切れ、食欲不振

### 【対策】

体内の「気」（エネルギー）が暑さで消耗したり、汗と一緒に流出してしまったりすることで、夏はエネルギーが不足しがちに。これを「気虚（ききょ）」の状態といい、さまざまな不調が現れます。気を補う大切な役割を担っているのは「肺」です。身体に疲れやすさやだるさを感じたら、早めの就寝で睡眠をたっぷりとり、肺を補って気力、体力を充実させるよう心がけてください。体力不足の疲れやすい状態では、夏の暑さにも負けてしまいます。また、夏の暑さは長引くことも多いので、秋を健康的に過ごすためにも夏の間をしっかり対策して元気をつけておきましょう。

### 【おすすめ食材】

身体のエネルギーを補う食材を多く摂るようにしましょう。豆腐は炒り豆腐など加熱したものを。山芋、大豆、豆腐、湯葉、桃、りんご、うなぎなど。

## 3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だよ。

# ＼水だけじゃダメ？/ 汗をかいたら塩分の補給も！



普通の生活において毎日2.5Lの水分が身体から失われています。その際には、水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、その分を補給することが大切です。最近では、水分補給としてスポーツドリンクや経口補水液も多くの種類が販売されています。これらの違いについてご紹介します。

## 特徴を知って上手に使い分け

### スポーツドリンク

- 水分、ミネラルの補給を目的としたもので電解質濃度が低く、糖質の量が多いのが特徴です。

軽い運動や入浴などの軽度の発汗では、失われるナトリウムの濃度はそれほど高くないので、**スポーツドリンク**で十分。少し汗の量が多いと感じた時は、ナトリウム濃度が高めの**スポーツドリンク**を選びましょう。



ポカリスエット

対象 100ml  
エネルギー 25.0kcal  
炭水化物 6.2g  
食塩相当量 0.12g



ポカリスエット  
イオンウォーター

対象 100ml  
エネルギー 11.0kcal  
炭水化物 2.8g  
食塩相当量 0.14g

### 経口補水液

- 水分、塩分、糖分、カリウムなどが体に最も吸収されやすいように適切な割合で配合されたものです。

発熱、下痢、嘔吐があるときは、多くの電解質が失われているため、**経口補水液**を選びましょう。



アクアソリテ

対象 100ml  
エネルギー 7.0kcal  
炭水化物 1.8g  
食塩相当量 0.20g



OS-1

対象 100ml  
エネルギー 10.0kcal  
炭水化物 2.5g  
食塩相当量 0.29g

### 水分補給のPoint

#### 【スポーツドリンク】

軽い運動時には、15～20分に1回200mlを、入浴では、40度のお湯に10分間入浴すると約500mlの水分が失われるため、近い量を補う。

#### 【経口補水液】

発熱・下痢・嘔吐がある時の目安は、乳児は体重1kg当たり30～50ml/日、幼児は300～600ml/日、学童～高齢者は500～1000ml/日。一気に飲まず、500mlを1時間くらいかけてゆっくり摂取する。

●ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない。



### 自分で作る！経口補水液

#### 材料

砂糖 ... 20～40g (大さじ4と1/2)  
食塩 ... 3g (小さじ1/2)  
水 ... 1L

材料を合わせると、出来上がり！  
※飲みにくい場合は、レモン汁やグレープフルーツ果汁を少し加えると、飲みやすくなります

### 積極的にとりたい栄養素

- タンパク質 ... 夏はタンパク質を消費しやすいため補給を (肉類、卵など)
- ビタミンB1 ... 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする (豚肉、うなぎなど)
- アリシン ... ビタミンB1の吸収を高める (玉ねぎやんにく、ネギなど)
- ビタミンC ... 暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなる