

Samma Cafe!

Vol.20 夏本番！季節の不調から身を守る

今年もそろそろ夏本番。梅雨のジメジメとした湿気や暑さで体調を崩してしまったり、冷房や冷たいものの飲みすぎで体を冷やしてしまう方もたくさんいるのではないのでしょうか？カラダが重くだるい感じや、下痢、めまいなど、人によっては辛い症状が出てしまう方も。せっかく楽しいこの季節、本当は健康で元気いっぱい過ごしたいですよね。そこで、今回はそんな「夏バテ」や「熱中症」の症状に効く養生法や漢方薬をお伝えします！

1. 夏の不調はなぜ起こる？

日本の夏は、気温が高いだけでなく、湿度も高いことからより体調を崩しやすくなっています。漢方では、気候が原因で体調不良を引き起こす場合、その原因となる病邪は6つ（風邪・寒邪・湿邪・熱邪・燥邪・暑邪）あると考えられています。病邪とは、カラダにとって有害なものを指し、そのうち「湿邪（しつじゃ）」「暑邪（しょじゃ）」というものが夏バテの原因とされています。

夏バテの代表的な症状である食欲減退、全身の倦怠感、やる気が出ない、下痢、便秘などは、実は漢方の目線から見ると、全て「胃腸の弱り」からくる症状。つまり、「夏バテ」＝「胃腸の弱り」といっても過言ではありません。胃腸はカラダの一番の土台となる元気の要です。そのため漢方では胃腸の健康を特に重んじます。胃腸が健康に働くと、食べ物などの栄養がしっかりと吸収され、エネルギーがしっかりとつくられるためカラダは元気に動き、やる気もみなぎります。しかし、胃腸が弱った状態ではエネルギーが作れず、元気も出せなくなります。また、疲れを解消するためのエネルギーも不足し、疲れがなかなか取れず、だるさを感じるようになるのです。夏バテでも同様に、食欲が落ちることをきっかけに元気が出なくなり、カラダの重だるさや疲労感を訴える人が増えています。冷房に当たったり冷たい飲み物を飲むことで、更に消化機能が低下し、夏バテ特有の症状が悪化します。

2. 夏に行きたい生活養生法

暑い季節にはついつい冷たい食べ物や飲み物が欲しくなりますが、これらを食べすぎたり飲みすぎることは体調不良を引き起こす原因となります。反対に、カラダを冷やさないようにすることや、カラダを温める食べ物を食べることで夏バテの症状を軽減できます。例えば、冷たい麺類を食べる時などは、生姜やネギ等の体を温める薬味を入れること。ピリっとした辛さのある薬味・食材をプラスすることで、体の冷えが軽減されます。また、夏が旬の食材を摂ることも効果的です。ナスやトマト、オクラ、モロヘイヤ、枝豆、にがうりなど、ビタミンやミネラルを豊富に含む季節野菜は、体を元気にしてくれ夏の不調を防ぐ効果があります。

更に、一番気をつけたいのは、冷房など体を冷やす環境から身を守ること。冷房に当たる機会が多い場合は冷え対策をしっかりとし、冷えてしまったときは温めることが大切です。家に帰ったら湯船に浸かったり、寝る前にヨガやストレッチをすることで血流を促し、冷えやむくみを解消するのが良いでしょう。

そして、どの季節でも忘れてはならないのが、質の良い睡眠・栄養バランスの取れた食生活・適度な運動の3つです。自分の体調とよく相談しながら、自分が「心地良いな～」と感じられる生活を心がけてみてくださいね。

今月の薬剤師だより

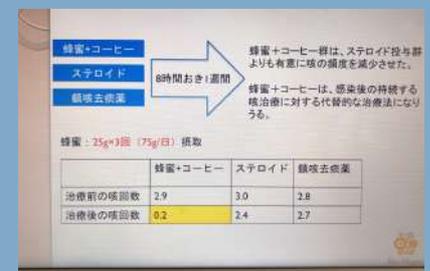
担当薬剤師：谷 実

ポップ堂薬局大井店の谷です。私は普段薬剤師をしながら千葉県の北総地域の4箇所で養蜂をしています。皆様の行かれている薬局にはちみつが並んでいるところもあるかと思いますが、昨年関東を襲った台風のため、千葉の森が相当痛めつけられましたが、今年も何とか採蜜できて自然に感謝しております。さて今回日々患者さんにはちみつのお話しして驚愕される論文のポイント2点ご紹介します。

寝る前にひとさじはちみつをなめると翌朝口が臭くならない！

はちみつは虫菌の原因菌であるミュータンス菌の繁殖を防ぐ効果があるため、塗布しても虫菌にはなりにくく口腔内の乾燥予防にも効果があると報告している。(厚生連医誌第8巻号17～18 2009より)

はちみつとコーヒーを一緒に摂った群は薬を服薬した群と比べると咳の回数が少なかった！



(Prim Care Respir 2013.22(3):325-330より)

以上のことから普段の生活に「はちみつ」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

ただし1歳未満の乳児には与えないで下さい。

3. 夏の体調不良に効く漢方

夏バテや熱中症などの夏の不調を防ぐには、規則正しい生活習慣と生活養生が必要不可欠です。しかし、それでもなかなか体調が優れない・・・という方には、漢方薬がおすすめ。今回は、夏の不調に効果のある代表的な漢方薬をお伝えします。

■清暑益気湯（せいしょえつきとう）

夏バテの代表的な漢方薬です。暑さで弱った胃腸を元気にし、低下した体力を回復させる効果があります。夏ばて気味の人や軽い熱中症で、疲労倦怠感と口渇を伴う人に適します。

■補中益気湯（ほちゅうえつきとう）

体力が落ちてしまい、疲れやすい方にぴったりの漢方です。胃腸機能が衰え、消化不良を起こしている方や食欲低下などの症状に効果的です。

■藿香正気散（かつこうしょうきさん）

胃腸が元々弱く、冷房や冷たい飲み物で更に弱ってしまった方におすすめです。下痢や食欲不振、全身倦怠感など、夏風邪の症状にも効きます。

■六君子湯（りっくんしとう）

胃腸の弱い方で食欲がなく、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいといった方によく効く漢方です。胃炎、胃アトニー、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐などの症状に効果があります。

漢方薬は専門家による判断がとても大切です。このような症状がある場合は医師、薬剤師にご相談くださいね。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

熱中症対策！何を食べたらいい？



感染症の影響で引き続きマスク着用が求められていますが、そんな時に例年以上に注意が必要なのが熱中症です。マスクを着用すると息が持つ熱をうまく外に発散できず、体内に溜め込んでしまい、体温が上がってしまいます。普段はそこまで意識していない人や、自分は大丈夫と思っている人も、熱中症対策を見直してみませんか？

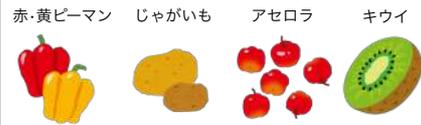
ビタミンB1

ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生や脳神経系の正常な働きにも関与しています。摂取した糖質をエネルギーに変える「代謝」をしてくれるので疲労回復が期待できます。夏場の暑さで食が細くなり、そうめんなどの食べやすい炭水化物ばかり食べているとビタミンB1が不足して疲れやすくなる一方です。



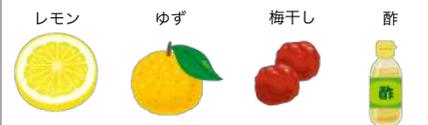
ビタミンC

ビタミンCは、抗酸化作用や、ストレスへの抵抗力を強めたり、免疫力を高めてくれます。夏には、暑さ、疲労、睡眠不足などのストレスが考えられますので、積極的に摂取していきたいです。ビタミンCは熱に弱いので、栄養を考えるなら、生で食べるのがおすすめです。



クエン酸

クエン酸は、すっぱい成分として有名ですが、食べ物が体の中でエネルギーに変わる過程で働くクエン酸回路の働きを活性化してくれます。クエン酸回路を活性化することで、疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれます。また、体内に入ったミネラルを吸収しやすくして、身体の疲労物質を分解して、体内の蓄積を防いでくれます。



暑い日にさっぱり！モロヘイヤの味噌汁

材料

- モロヘイヤ … 3本
- 玉ねぎ … 1/2個
- じゃがいも … 1個
- 味噌 … 大きじ2
- 顆粒だし … 少々
- 水 … 500ml

- 1 モロヘイヤは葉を摘みとり、さっと水洗いしてざく切りにする。じゃがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎは、繊維に沿って縦に細切りにする。
- 2 鍋に水と顆粒だし、水を切ったじゃがいもを入れて火にかける。じゃがいもにほぼ火が通ったら玉ねぎを加える。
- 3 玉ねぎに火が通ったらモロヘイヤを入れ、再び煮立ったら火を止めて味噌を加える。

夏こそ味噌汁を！

夏は冷たいものをとり過ぎていたり、暑さで栄養バランスが偏っている可能性があります。お味噌汁は、水分と同時に塩分やミネラル、ビタミンを補給できます。夏バテに効果的な食材を入れるだけで、簡単に栄養を補給できるのでおすすめです！