

今年の夏は本当に暑いですね～！皆さん、体調を崩したりはしていませんか？一段と暑いこの8月のテーマはずばり「夏バテ」です。マスクの着用が必要な昨今ですが、感染対策と夏バテ・熱中症対策、どちらもバランスよくやっていきたいですね。それでは、今月も元気よく行きましょう！



新月● 8月8日

満月● 8月22日



8月の開運日

8/2, 5, 8, 28

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

あなたは大丈夫？夏バテの症状

夏バテの代表的な症状

- カラダが重だるい・全身の倦怠感
- ヤル気が出ない・無気力
- 食欲がなくなる
- 下痢・便秘
- イライラする
- カラダが熱っぽい・のぼせ
- めまい・立ちくらみ
- 頭痛
- むくみ



あなたはいくつ当てはまりましたか？

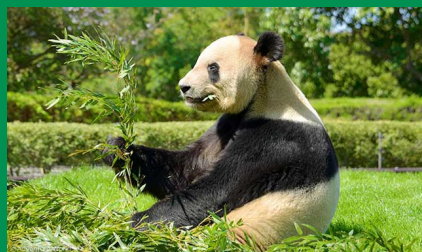
夏の季節の特徴は高温多湿。カラダには健康のために「最適な温度」と「最適な湿度」がありますが、「過剰な熱さ」や「過剰な湿気」は百害あって一利なし。夏にはこの過剰な二つの気候の影響がカラダに襲い掛かるため、体調が崩れ、さまざまな症状を引き起こしやすくなるのです。

今月の薬剤師コラム

担当薬剤師：竹内 眞緒

みなさんこんにちは！あおい薬局五反田店の竹内です。突然ですが、私は熊が好きです。というわけで今日は熊科のお友達『パンダ』の話をしたいと思います。

2021年6月23日、上野動物園で双子のパンダが生まれたのはご存知でしょうか。2017年、一世を風靡した子パンダ、シャンシャンに妹と弟が生まれました！上野動物園のHPには母親のシンシンと共に子供の近況が載っております。また、時期は未定ですが、名前は一般公募するそうなので、パンダの名付け親になりたい方はぜひどうぞ！さて、パンダと言えば上野を思い浮かべる方が多いとは思いますが、私が紹介したいのは和歌山アドベンチャーワールドのイケメンパンダ『永明』君です。どれくらいのイケメンかと言いますと、永明君の前の奥さん梅梅が初めて永明を見て一目ぼれをし、足を滑らせ、すっころんだという逸話があるほど。そして永明くんはグルメ！竹がもらえるまで鳴き続け、しかも選り好みもするそうです。そして永明くんはアドベンチャーランドで生まれた16匹のパンダのお父さん。昨年末にもかわいいパンダ『楓浜』が生まれました。コロナが収束したら何をしようか迷っている方、和歌山を旅行の候補にいられてみてはいかがでしょうか。



辛い夏バテ、その原因は？

漢方の世界では、カラダの中で夏の過酷な熱と湿気によって一番ダメージを受けやすいのは「胃腸」だと考えています。夏バテの代表的な症状である「食欲がなくなる」「カラダが重だるい・全身の倦怠感」「ヤル気が出ない・無気力」「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」からくる関連症状。つまり、漢方流に考えると夏バテ＝胃腸の弱りといっても過言ではないかもしれません。胃腸はカラダを支える、元気の要です。疲れると食欲がなくなるように胃腸が弱くなります。実は逆もあり。胃腸が弱くなるとカラダはとても疲れやすくなり、元気も出にくくなると考えられます。その一番の理由は、胃腸がカラダを動かすエネルギーを作り出す製造工場だから。胃腸が健康に働くと、エネルギーがしっかり製造され、カラダは元気に動き、ヤル気もみなぎります。しかし、胃腸が弱った状態ではエネルギーが作れず、元気もヤル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。

夏バテに効く漢方薬3選

- 補中益気湯（ほちゅうえつきとう）元気が出ない、カラダがだるく疲れやすい、胃腸が弱って食欲がない...そんなあなたにおすすめの漢方薬です。
- 六君子湯（りっくんしとう）胃腸が弱って食欲がない、吐き気がある、みぞおちがつかえる、消化不良、カラダも疲れやすい...。そんなあなたにおすすめの漢方薬です。
- 五苓散（ごれいさん）カラダがむくむ、水様性の下痢がつづく、飲み過ぎで二日酔い、めまい、吐き気、頭痛...。そんなあなたにおすすめの漢方薬です。

今月の栄養士コラム

夏バテを食事で解消する秘訣とは？

夏バテはなぜ起こる？

- ① 室内外の気温差
自律神経の動きが崩れる
- ② 睡眠不足
寝苦しい夜が続くため
- ③ 栄養不足
暑くて食欲がなくなる
- ④ 水分、ミネラル不足



夏バテに必要な栄養素

タンパク質		ビタミンB群	
代謝をあげる		代謝を助ける	
カツオ	豚肉	卵	うなぎ
アリシン	クエン酸	ムチン	
ビタミンB吸収	疲労回復	消化促進、胃粘膜を保護	
ねぎ にんにく	レモン 梅干し	納豆 オクラ	

夏におすすめ！オクラと長芋の梅肉和え

材料(2人分)

オクラ 8本
長芋 100g
梅干し 2つ
砂糖 小さじ1/2
醤油 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- ① オクラは塩をかけて振ずり、水洗いでうぶげを落とし、レンジで1分加熱
- ② レンジから取り出し、輪切りにする
- ③ 梅干しは種を取り、ペースト状にする
- ④ 容器にいれ砂糖、醤油、ごま油と混ぜ合わせる
- ⑤ オクラと長芋を加え完成

麺類の上にかけて食べたり、ご飯の上にかけて食べることもおすすめです！

