

ためして漢方!

その33

夏バテ



Q 最近、暑さの厳しい毎日がつづき夏バテ気味です。食欲がなく体がだるく辛いです。漢方で良い薬はありますか?

(53才女性)

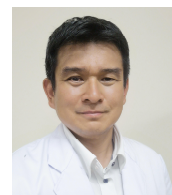
A 夏バテの漢方薬として有名な処方として清暑益気湯せいしよえつきとうがあります。「暑さを清め気を益す」という処方名からして効果が期待できそうですね。夏バテで頭痛がするような場合には五苓散ごれいさんが有用です。熱疲労や日射病の急性期にOS-1のような適切な水分と一緒に服用するとよいと思います。体熱感が強く口渇が著しい場合には、白虎加人参湯びやくこかにんじんとうを用い

ます。冷水を好み、水を1日に1Lも2Lも飲むという方が適応です。冷たい物の食べ過ぎや胃腸炎などで食欲不振、下痢を来した場合には胃苓湯いれいとうがおすすめです。これは平胃散へい胃さんと五苓散ごれいさんとを合わせた処方で胃腸の機能を整えて下痢を止める作用があります。重度の熱中症になり四肢の筋痙攣しやくやくかんぞうとうが起きてしまった場合には芍薬甘草湯しやくやくかんぞうとうを用います。5分ほどで筋肉の痙攣が治まることが多いと思います。体調に応じた漢方薬を服用し、食事・睡眠に気を付けて、夏の暑さを乗り切りましょう。

(野上達也)

処方解説

清暑益気湯せいしよえつきとう



暑い!今年の夏は特別暑く感じますね。暑すぎて「食欲が落ちる」「体がだるい」「気力が出ない」、いわゆる「夏バテ」の症状を感じる人も多いのではないのでしょうか?そんなときによく処方するのが清暑益気湯せいしよえつきとうです。

清暑益気湯の効能又は効果は、「暑気あたり、暑さによる食欲不振、下痢、全身倦怠、夏やせ」とあり、使用目標は、「比較的体力の低下した人で、食欲不振、全身倦怠感を訴える場合に用いる。①軟便、尿量減少、自然発汗、手足の熱感などを伴う場合 ②いわゆる夏やせ、夏まけに多用される」とあります。処方の構成生薬をみますと、消化管機能を改善し、気を補う生薬(人参、黄耆おうき、蒼朮そうじゆつ、甘草)、体の水分を補う生薬(麦門冬ばくもんとう、五味子ごみし、人参)、これらに体の栄養分である血を補う当歸とうき、気を巡らせる陳皮ちんぴ、熱を冷ます黄柏おうぱくという生薬から構成されています。おもに気と体液を補う漢方薬です。体液を補う上記3生薬は生脈散しょうみくさんとも言います。体を潤し動悸を抑

える効果があります。脱水を予防してくれそうですね。

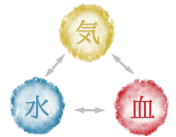
このように清暑益気湯せいしよえつきとうはもともと胃腸が強くない方が、暑さで食欲がさらに落ち、水分ばかり取り過ぎて、下痢気味になり、かえって体がだるくなり、気力も乏しくなったものに用います。

できるだけ涼しい環境のところで過ごして体力を消耗しないことに加えて、清暑益気湯せいしよえつきとうのような体力を補う漢方を飲んでおくと、夏バテがひどくならず済むことでしょう。

「夏バテ」に対して、エアコンで体が冷えてしまうことによる不調である「クーラー病」は異なる病態です。使用する漢方薬も異なり、麻黄まおう、附子ぶし、乾姜かんきやうなど体を温める生薬の入ったものを使用します。(谷口大吾)



漢方医学の基本理論 ~「水滯」について~



漢方医学では、生体は気^き血^{けつ}水^{すい}の3つの要素で成り立つものと考え、日本では一般的にその失調状態としては、「気虚」^{ききょ}「気逆」^{きぎやく}「気滯」^{きたい}「瘀血」^{おけつ}「血虚」^{けつきょ}「水滯」^{すいたい}の6つの病態を想定します。

水滯とは、全身をくまなく循環している無色の液体である「水」が滯ってしまう病態です。水毒や痰湿といった言葉で表現されることもあります。水滯の病態は、現代医学的には唾液や涙液などの腺組織からの分泌の異常、粘膜からの分泌液の異常、リンパ液の鬱滞、皮下組織や体腔への間質液の漏出などを認めますが、もっと微細な細胞レベルでの水分代

謝の異常で説明されることもあります。細胞膜に存在するアクアポリンという水の出入りを調整する受容体に対する作用が水滯の病態を説明する科学的な根拠として研究されています。水滯の症候は非常に多彩であり、水の分泌異常による症候としては鼻汁、喀痰、唾液分泌異常、尿量異常、水瀉性下痢、水の停滞による症候としては浮腫、胸水、腹水、消化管液貯留、髄液還流異常、慢性硬膜下水腫、慢性硬膜下血腫などがあります。症状としては動悸、めまい、立ち眩み、車酔い、耳鳴、頭痛、口渇、悪心、嘔吐、朝のこわばり、関節痛、身体の重たい感じなどとなります。

(野上達也)

夏の鍼灸 ~第72回漢方教室の振り返り~

6月29日に開催した第72回漢方教室では、東洋医学の考え(天人相関)、暑さとジメジメに負けないための過ごし方、食養生をご紹介しました。参加者の皆様には、道具を使ってツボ刺激を行っていただきました。

<天人相関>

自然環境と人体の状態は関連性があると考えられていて、夏は外気温が高いので身体も熱くなり、冬は外気温が低いから身体も冷えるのです。これに反することは身体の状態に不調があると考えます。そのため、夏場に過度に冷えた場所において、冷風に直接晒され続けると全身のだるさ、夏風邪を引く、外気温

との差に眩暈が起こるなど不調が生じます。

また、身体を冷ますために、冷たい物を食べたり飲んだりすることが続くと胃の働きが低下して、食欲不振を招き、夏バテに繋がりますので、注意してください。

<お腹の調子がすぐれない時の経穴>

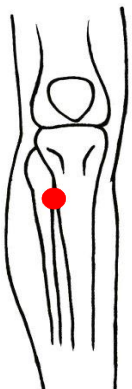
足三里^{あしさんり}、中脘^{ちゅうかん}、梁丘^{りょうきゅう}をご紹介します。

これらの経穴はお灸刺激をお勧めします。特に足三里に関しては胃の動きを活発にするだけでなく、免疫機能を高める働きがありますので、体調管理のためにも定期的に刺激を試みてください。

(山中一星)

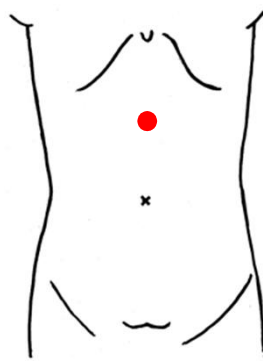


足三里
(あしさんり)



膝下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ

中脘
(ちゅうかん)



臍とみぞおちの中間

梁丘
(りょうきゅう)



膝のお皿の骨の外縁から指3本ほど上にあがったところ

