第１回漢方教室（漢方）

漢方で夏をのりきる－夏ばてを漢方薬とお灸で解消しよう－

Ⅰ．夏をのりきる養生法

１　貝原益軒『養生訓』

１）季節と朝起き

寒期はおそく起きて暑期は早く起きるのがよい。いかに暑期でも風に当たって寝てはいけない。眠っているうちに風に当たってはいけない。また扇であおがせてもいけないのである。

２）夏の冷水

夏は気が盛んに発生し、汗が出て皮膚が大いに開くため、外邪が侵入しやすい。涼風に長く当たってはいけない。入浴したあとで、風に当たってはいけない。さらに夏は伏陰といって、陰気が体内にかくれているから、食物の消化がおそい。だからなるべく少なめに飲食をするがよい。温かいものを食べて脾胃をあたためるがよい。冷水を飲んではいけない。冷たい生ものはすべてよくない。冷えた麺も多く食べてはいけない。

３）夏期の養生

四季の中で夏はもっとも保養に心がけなければならない。霍乱（暑気あたりの諸病）・中暑（暑気あたり）・食傷（食べすぎ）・泄瀉（下痢と嘔吐）・瘧痢（熱をともなう下痢）などにかかりやすい。冷えた生ものの飲食を禁じて、注意して保養するがよい。夏にこれらの病気になると、元気を失い衰弱してしまう。

貝原益軒（1630-1714）『養生訓』（講談社学術文庫）より引用

２　日常生活と対策

１）服装

クーラー対策 → 長ズボン、ジャケット、レッグウォーマーなど

寝冷え対策 → 腹巻きなど

２）食物

温性：根茎類、イモ類、ネギ、ショウガ、豆類、海藻類、クルミ、クリ、きのこ類、肉類、発酵食品、梅干しなど

寒性：ナス、キュウリ、トマト、メロン、バナナ、マンゴー、スイカなど

３）住居環境

自然な涼を求める

クーラーは最小限に

Ⅱ．治療の実際

1　だるい・夏ばて

①**清暑益気湯**[136]（せいしょえっきとう）

　夏ばて／暑さ負け（第一選択）

②**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）

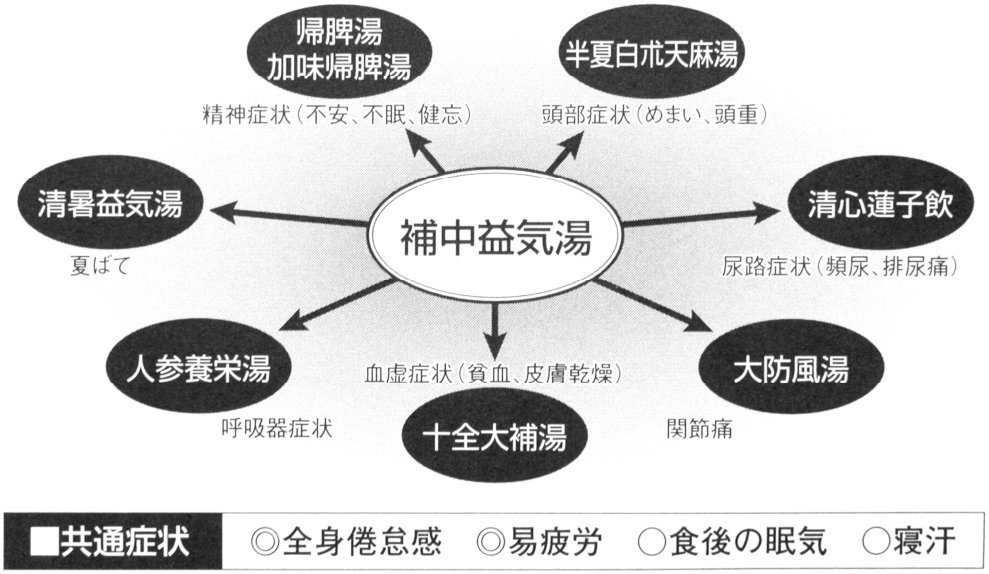
　疲れやすい／だるい／元気が出ない／食欲が出ない／食後に眠くなる

③**十全大補湯**[48]（じゅうぜんたいほとう）

　貧血気味／顔色が悪い／栄養状態不良／手足が冷える

④**半夏白朮天麻湯**[37]（はんげびゃくじゅつてんまとう）

　めまい／立ちくらみ／頭が重い／胃下垂がある



2　下痢・食欲低下

①**六君子湯**[43]（りっくんしとう）

　食欲がない／胃がもたれる（第一選択）

②**胃苓湯**[115]（いれいとう）

　暑気あたり／水を飲みたい／尿量が少ない／消化不良

③**人参湯**[32]（にんじんとう）

　下痢／尿量が多い／口の中に唾液がたまる／手足が冷える

④**真武湯**[30]（しんぶとう）

　下痢／腹がゴロゴロする（特に明け方）／身体が重くて寝ていたい／めまい

⑤**小建中湯**[99]（しょうけんちゅうとう）

　便秘と下痢を繰り返す／すぐに腹痛を起こす

3　冷え（クーラー病）

①**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**[38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）
　手足が冷える／しもやけができやすい（第一選択薬）

②**当帰芍薬散**[23]（とうきしゃくやくさん）
　手足が冷える／むくむ／顔色が悪い／月経困難

③**加味逍遙散**[24]（かみしょうようさん）
　発作性ののぼせと発汗／上半身が暑くて下半身が冷える／更年期障害

④**桂枝加朮附湯**[18]（けいしかじゅつぶとう）
　関節痛／腰痛（冷えると悪くなり、風呂で温めると具合がよい）

⑤**清心蓮子飲**[111]（せいしんれんしいん）
　冷えると尿意を催す／冷えで膀胱炎を繰り返す／トイレのことばかり気になる

⑥**大建中湯**[100]（だいけんちゅうとう）
　腹がガスで張る／冷えて腹が痛む／腹がグルグル動く

4　夏かぜ

①**参蘇飲**[66]（じんそいん）
　食欲がない／気分が沈む／咳や痰が続く（夏かぜの第一選択薬）

②**葛根湯**[1]（かっこんとう）
　頑丈な体格／胃腸が丈夫／かぜの初期で悪寒がある／鼻がつまる／首の後がこる

③**麻黄附子細辛湯**[127]（まおうぶしさいしんとう）
　顔色が悪い／悪寒が強い／寒い／中高年者

④**小青竜湯**[19]（しょうせいりゅうとう）
　くしゃみ／水のような薄い鼻水（花粉症のような症状）