

第25回漢方教室（漢方）

夏に負けない漢方ーバテない、冷えない、カゼ引かないー

I. 今年の夏は暑くなる！…気象庁3ヶ月予報

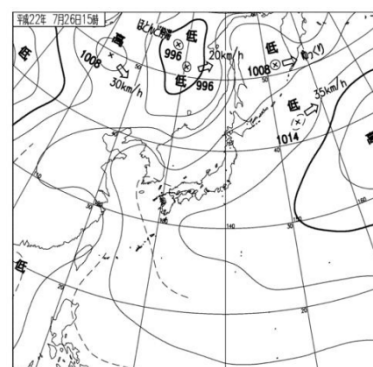
- ・観測史上最も暑かった昨年には及ばないが、南からの湿った空気の流入が弱まるなど、東、西日本では晴れの日が多く、高温傾向となる
- ・東日本大震災の被災地を含む北日本は、寒気の影響などで、降水量が多くなる見込み

【7月】梅雨前線が弱まり、東日本の太平洋側から西日本では晴れの日が多い。北日本では平年より曇りや雨の日が多い。

【8月】全国的に晴れの日が多く、雷雨の発生しやすい時期がある。

【9月】北、東、西日本では高温傾向で、残暑が厳しい

(2011年6月23日 気象庁発表)



II. 夏ばての今と昔

1 夏ばてとは

夏、暑さのために、体がぐったりと疲れること。夏まけ。(広辞苑)

夏の暑さで疲れ、動作や思考力が鈍くなること。夏負け。(大辞泉)

→ 夏に起こる身体の不調の総称

2 今と昔で異なる生活環境

(一昔前の夏ばて)

高温多湿の夏

- ・食欲低下や食事の偏り

→ 冷たい飲食や水分の過剰摂取などが弱った胃腸機能をさらに低下させる

- ・大量の発汗

- ・睡眠不足 など

(現在の夏ばて)

冷房による室内外の大きな温度差

- ・自律神経失調症状（めまい、頭痛など）もさらに加わる

Ⅲ. 夏をのりきる養生法

貝原益軒（1630～1714）『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（ふくいん）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（かくらん）（暑気あたりの諸病）・中暑（ちゅうしよ）（暑気あたり）・食傷（しょくしょう）（食べすぎ）・泄瀉（せつしゃ）（下痢と嘔吐）・瘧痢（びやくり）（熱をとまなう下痢）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。

（講談社学術文庫より引用）

Ⅳ. 漢方からみた夏ばて

暑邪（夏の暑さ）

→ 腠理（そり）、つまり皮膚が開いて外邪が進入する

→ 体内に熱がたまる

- ・体がほてる
- ・寝苦しい
- ・微熱が出る など

→ 冷たい飲食で脾胃（胃腸）の機能が低下する

- ・食欲が低下する
- ・胃がもたれる
- ・腹痛や下痢を生じる など

※もともと胃腸が弱いと夏ばてしやすい！

→ 気（元気・生命エネルギー）を十分に作れない

- ・だるい
- ・疲れやすい など

V. 胃腸虚弱チェックリスト (東海大学オリジナル)

- 食後に眠気やだるさが生じる。
- 過食すると胃がもたれやすい。
- 少し食べるとすぐにおなかがいっぱいになる。
- 食べるのが遅い。
- 空腹で脱力感を覚える。
- 胃のあたりでチャポチャポと水の音がする。
- 温かい飲食物を好む。
- 寒さや冷たい飲食で腹痛や下痢を起こす。
- 軟便から下痢傾向、あるいはコロコロ便である。
- 胃下垂といわれたことがある。

※ あてはまるものは1点、多少あてはまるものは0.5点として計算する。

※ 合計3点以上であれば、胃腸虚弱がかなり疑われる。(合計10点満点)

VI. 節電しながら上手に夏ばてを予防

- 1) 冷房温度をうまく調節する
28度がオススメ
5度以上の温度差は身体の温度調節機構がうまく働かない!
- 2) こまめに上着を脱ぎ着する
超クールビズを利用しよう
- 3) 扇風機や除湿機能をうまく使う
扇風機やうちわは体感温度を約2度下げる
冷房と併用するときは風向きを天井に向けることがポイント!
ただし、熱中症にならないように注意が必要!
- 4) 就寝時は扇風機や自然の風が心地よい
網戸やすだれ、風鈴などを利用する
(昔を思い出して蚊帳なども風情があるかもしれない)
扇風機は自然風モードで首振りにするか、方向を天井に向ける
全身を冷やさなくても、頭と後頸部を冷やすとよい
冷房を使うなら、設定温度に気をつけて、必ずタイマーにする
- 5) 冷たい飲み物をがぶ飲みしない
胃腸を冷やすと消化機能の低下を招く
オススメはぬるめのミントティー!
→ ミントには食欲増進や胃腸機能を高める作用がある!

- 6) 良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る
バランスよく摂取することが夏ばて予防に効果的！
豚肉や豆類に含まれるビタミンB群（1・6・12）は、糖質の代謝を助ける
- 7) 刺激の強い食べ物は食欲を増進する
辛いもの、スパイス、酸味（レモン・酢など）などは胃酸分泌を亢進する
- 8) 夏太りに注意する
夏ばて防止と考えて食べ過ぎないこと！
バランスのよい食事を心がける
- 9) 適度な運動をする
朝夕の涼しい時間帯に適度の汗をかくことは、体温調節のために重要である
- 10) むるめのお風呂につかる
半身浴などはリラックス効果がある

VII. 夏ばてと漢方薬

1 だるい・気力が出ない

- ①清暑益気湯[136] (せいしょえききとう)
夏ばて一般／動悸を感じる（脱水傾向になった夏ばてによい）
- ②補中益気湯[41] (ほちゅうえききとう)
体力や気力が低下／食欲がない／寝汗をかく／微熱がある
（胃腸の不調をきたした夏ばてによい）
- ③帰脾湯[65] (きひとう)
補中益気湯が効かない（だるさがとれない／食欲が出ない）
- ④十全大補湯[48] (じゅうぜんたいほとう)
体力や気力が低下／貧血気味／顔色が悪い
- ⑤半夏白朮天麻湯[37] (はんげびやくじゅつてんまとう)
胃がもたれる／めまいやふらつきがある／水分の取りすぎ

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（最もよく用いる）
- ②胃苓湯[115] (いれいとう)
のどが渇く／尿量が少ない／消化不良
- ③人参湯[32] (にんじんとう)
下痢傾向／尿量が多い／唾液がたまる／手足が冷える
- ④真武湯[30] (しんぶとう)
明け方の下痢／寝冷え／横になりたい／腹がごろごろ鳴る／ふわふわする
- ⑤半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)
みぞおちの張りとおつかえ感／下痢傾向／腹がごろごろ鳴る

3 めまい・頭痛

- ① 苓桂朮甘湯[39] (りょうけいじゆつかんとう)
めまい一般／のぼせ／頭痛 (最もよく用いる)
- ② 半夏白朮天麻湯[37] (はんげびやくじゆつてんまとう)
胃がもたれる／だるい／気力がない
- ③ 五苓散[17] (ごれいさん)
のどが渇く／水を飲んだ割に尿量が少ない／顔や手足がむくむ／頭が重い／吐き気を伴う頭痛／熱中症

4 冷え (冷房病)

- ① 当帰四逆加呉茱萸生姜湯[38] (とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)
手足が冷える／冬にしもやけができる (最もよく用いる)
- 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／血色不良／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／自律神経失調症状／更年期症状／不眠／イライラ

5 夏かぜ

〈夏かぜの特徴〉

- ・体がほてり、喉や目が赤くなり、口渇、吐き気や下痢などの胃腸症状を引き起こす
- ・寒気などはほとんどない
- ・一般に体を温める葛根湯 (若者向け) や麻黄附子細辛湯 (高齢者向け) はあまり向かない!

- ① 参蘇飲[66] (じんそいん)
夏かぜの第一選択薬 (胃腸症状と倦怠感)
食欲がない／胃がもたれる／元気が出ない／だるい／体が重い
- ② 藿香正気散[エキス剤にはない] (かっこうしょうきさん)
夏かぜの漢方薬として有名だがエキス剤にはない
- ③ 葛根湯[1] (かこんとう)
- ④ 麻黄附子細辛湯[127] (まおうぶしさいしんとう)
冷房で冷え過ぎてかかったかぜ／悪寒／体表面が冷たい

VIII. 熱中症

1 熱中症とは

身体の中と外の暑さによって引き起こされる、さまざまな身体の不調のこと

2 熱中症の病理

人間の体温は視床下部の体温中枢で一定に保たれるようにコントロールされている
→ 高温・多湿の環境の中で、水分の補給を行わずに、長時間活動を続けていると、体温の上昇と脱水・循環不全を生じる

3 症状と治療

1) 軽症

立ちくらみ／軽いめまい／ふくらはぎの筋肉痙攣／こむら返り／顔色不良／
脈拍数や呼吸数の増加 など

→ 日陰で休む、水分を補給する

2) 中等症

頭痛／吐き気／嘔吐／激しいめまい／強い倦怠感／下痢／体温の軽度上昇 など

→ 病院にかかり補液を受ける必要がある。

3) 重症

意識障害／過呼吸／38 度以上の体温上昇／血圧低下／ショック症状 など
全身の臓器の障害が生じ死に至ることもある！

→ 救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し入院治療の必要がある