

第57回漢方教室（漢方）

夏に負けないからだづくりー漢方薬と鍼灸で夏バテ解消！ー

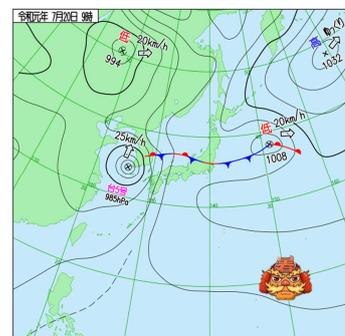
I. 今夏の暑さは平年並…気象庁3ヶ月予報

- ・東・西日本では、前線や湿った空気の影響を受けやすく、向こう3か月の降水量は、平年並か多いでしょう。
- ・北・東・西日本では、向こう3か月の気温は、ほぼ平年並の見込みです。向こう3か月は、気温は、ほぼ平年並の見込みです

【7月】北日本太平洋側と東・西日本では、前線や湿った空気の影響を受けやすく、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。

【8月】東・西日本と沖縄・奄美では、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

【9月】北・東日本と西日本日本海側では、天気は数日の周期で変わるでしょう。



(2019年6月25日 気象庁発表)

II. 夏ばての今と昔

1 夏ばてとは（大辞泉）

夏の暑さで疲れ、動作や思考力が鈍くなること
夏負け

→ 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

→ 冷たい飲食がさらに胃腸機能を低下させる

- ・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. 漢方からみた夏ばて

1 夏ばての起こるメカニズム

暑邪（夏の暑さ）

→ 腠理（そり）（皮膚の汗腺？）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（脾虚）

→ 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（気虚）

○もともと虚証（気力や体力が不足した人）の人は夏ばてしやすい！

○特に脾虚（胃腸虚弱）が著しい人は要注意！

2 「虚」「実」って何だろう？

体型

- 筋肉質
- 固太り

皮膚

- 栄養状態良好
- 光沢・艶あり、Turgor良好
- 声が力強い

筋肉

- 弾力的で緊張よく発達

体温調節

- 夏は暑がるがバテない
- 冬は比較的寒がらない
- 通常、寝汗はかかない

活動性

- 疲れにくい
- 積極的

腹部

- 腹筋は弾力的で厚い
- 上腹角が鈍角的

消化管機能

- 過食しても大丈夫
- 食べるのが速い
- 一食抜いても平気
- 冷たい物も平気
- 1日でも便秘すると不快

体質強壯な者（実）の特徴

体型

- 痩せ形の下垂体質
- いわゆる水太り

皮膚

- 栄養状態不良
- 光沢・艶なし、Turgor不良
- 声が弱々しい

筋肉

- 弾力・緊張ともに不良で発達が悪い

体温調節

- 夏バテしやすい
- 冬の寒さに弱い
- 寝汗をかきやすい

活動性

- 疲れやすい
- 消極的

腹部

- 腹筋は緊張に欠ける
- 上腹角が鋭角的

消化管機能

- 過食すると不快で下痢する
- 食べるのが遅い
- 食後の眠気と倦怠感
- 空腹で脱力感を覚える
- 冷たい物で腹痛・下痢
- 数日排便がなくても平気

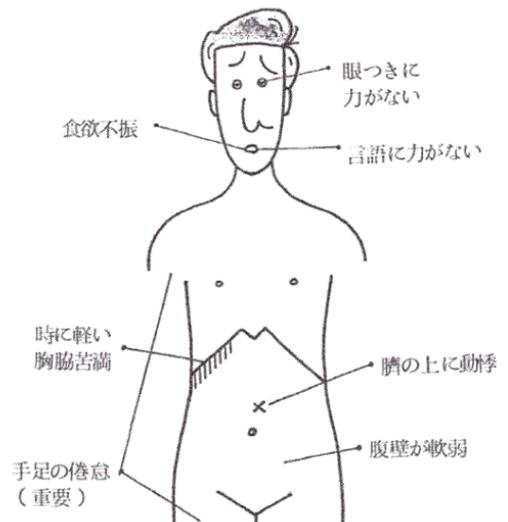
体質虚弱な者（虚）の特徴

IV. 気虚の薬「補中益気湯」

1 補中益気湯の使用目標

- ◎全身倦怠・易疲労
- ◎食後の眠気・だるさ
- その他
 - ・味がわからない
 - ・微熱
 - ・寝汗

気虚（元気・気力がない状態）の第一選択薬
 食欲低下を主に訴える夏ばてに用いる



高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

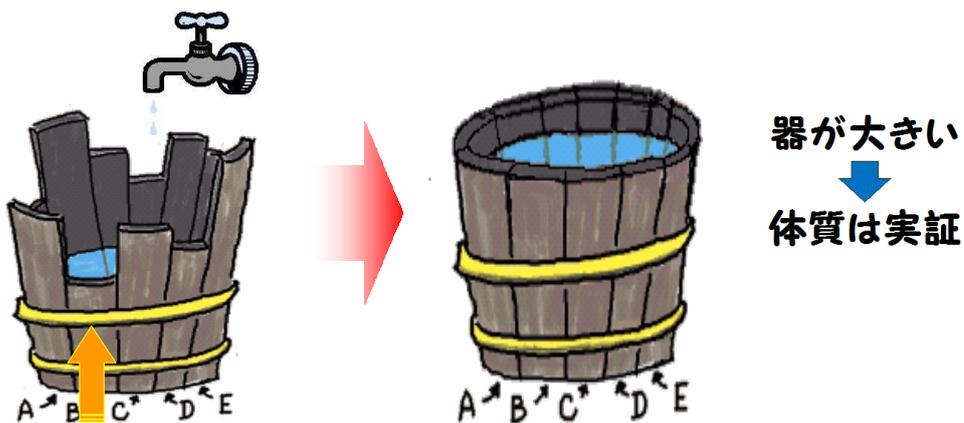
2 「補中益気湯」という名前が持つ意味

気虚：元気↓ 気力↓ ⇒ 生命エネルギー↓

補中益気湯：中（中焦；おなか）を補う、気を益す、くすり

別名を「医王湯」ともいう

3 夏ばてするのは虚証？ ～実証の人の夏ばてをどう考えるのか？～

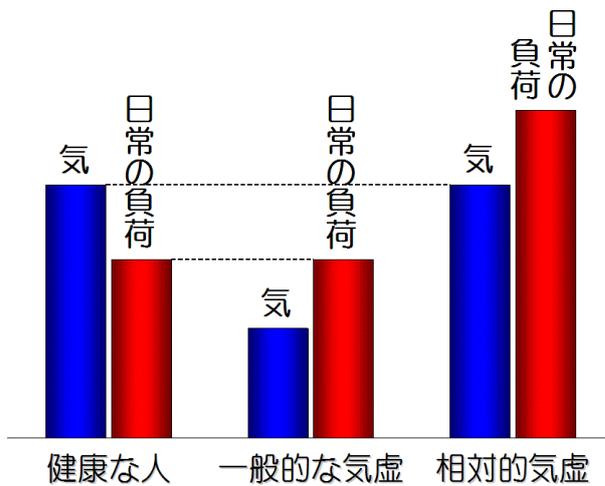


一番短い板により桶の容量が決まる

➡ この部分を「虚」として補う! (Partialな虚)

実証の夏バテにも補中益気湯 (虚証向けの薬) を用いる

4 相対的気虚



体質は実証

→ 日常負荷が非常に大きい状態

→ 相対的な気虚

→ 補中益気湯で治療できる

V. 夏をのりきるワザ

1 夏をのりきる養生法 ～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。さらに夏は伏飲(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。

(講談社学術文庫より引用)

2 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

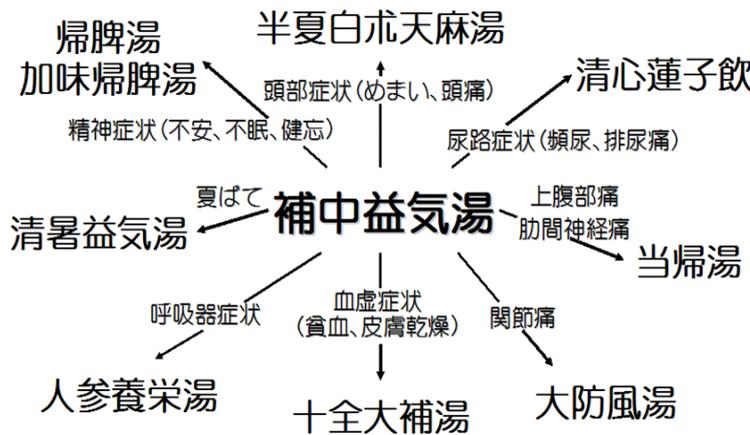
5度以上の温度差は身体の温度調節機構がうまく働かない!

- 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
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！（食欲増進や胃腸機能を高める作用を期待）
- 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ず、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) ぬるめのお風呂につかる
アロマバスや半身浴などはリラックス効果がある

VI. 夏ばてと漢方薬

- 1 だるい・気力が出ない
 - ①清暑益気湯[136] (せいしょえっきとう)
夏ばて一般、熱中症の脱水による動悸（夏ばてに最もよく用いる）
 - ②補中益気湯[41] (ほちゅうえっきとう)
体力や気力の低下、食欲低下、寝汗、微熱（だるさ一般に最もよく用いる）
 - 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] (じゅうぜんたいほうとう)
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

☆補中益気湯とその類方（人参黄耆剤）



〈共通症状〉

- ◎全身倦怠感
- ◎易疲労
- 食後の眠気
- 寝汗

☆清暑益気湯と補中益気湯の使い分け

清暑益気湯

人参、黄耆、白朮、当帰、陳皮、甘草、麦門冬、五味子、黄柏

生脈散(不整脈などに用いる処方)

➡ **循環器症状がみられる夏ばて**
(動悸、発汗過多、脱水、倦怠など)

補中益気湯

人参、黄耆、白朮、当帰、陳皮、甘草、柴胡、大棗、乾生姜、升麻

➡ **消化器症状を中心に訴える夏ばて**
(食欲低下、胃もたれ、倦怠など)

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、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)

みぞおちの張りつつかえ感、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)

口渇、水を飲んだ割に尿量が少ない、浮腫、頭重、吐気を伴う頭痛、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

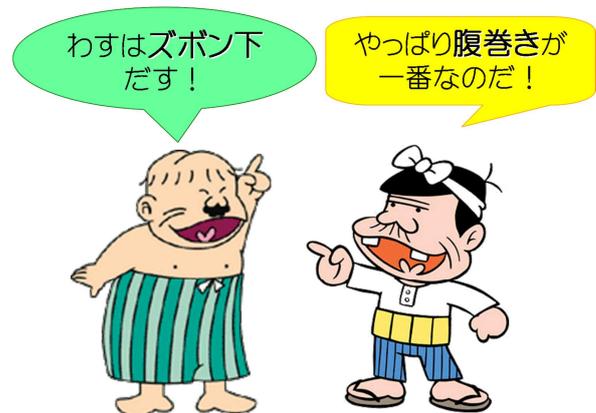
④**八味地黄丸**[7] (はちみじおうがん)

新陳代謝低下、冷えで誘発される腰痛、下肢痛、夜間頻尿

☆冷えと衣服

腹部を冷やすと手足の冷えが治らない。

→ 腹巻き、ズボン下、カイロを推奨！



5 夏カゼ

〈夏カゼの特徴〉

体がほてり、ノドや目が赤くなり、口渇、吐き気や下痢などの胃腸症状を起こす寒気などはほとんどない

→ 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)

食欲がない、元気が出ない、だるい、体が重い（最もよく用いる）

②**藿香正気散**[-] (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] (かっこんとう) ・ **麻黄附子細辛湯**[127] (まおうぶしさいんとう)

冷房で冷えて寒気がするカゼによい

VII. 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にある体温中枢で一定に保たれるよう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、脈拍や呼吸数の増加、顔色不良 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

☆漢方治療は軽症～中等症に**白虎加人参湯**[34] (びゃっこかにんじんとう) を早期に服用させる