

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方のチカラ

00.8 夏バテ



毎日暑くて食欲不振、会社のクーラーで底冷え。すっかり夏バテ。何とかありませんか？

A 病気じゃないけど夏バテって結構つらいもの。

夏バテがキッカケで秋・冬の不調につながる事もあるんです。

日本の夏は、高温多湿。体調を崩しやすい条件が揃っています。外は暑くムシムシ、室内は冷房ガンガン…。急激な体温変化に身体がついていかず、自律神経が乱れてしまいます。

暑いとついビールやジュースアイスなど冷たいものを食べてしまいますが、胃が冷えると胃腸機能が低下し、食欲が落ちる。あっさりとした食事になる。栄養不足で夏バテが一層進む。という悪循環に陥りますので、冷たいものは控えるに！

また、お風呂はシャワーで済ませたくはなりますが、出来るだけ湯船に浸かるようにして下さい。血行が良くなることで新陳代謝が高まり、疲れやだるさが改善されます。寝苦しい夜は睡眠不足になりがち。かといって一晩中のクーラーは夏バテを助長することに…。タイマーを上手に使って身体を冷やしすぎないように、そして早めに寝ることで、睡眠不足は夏バテの「大敵」です。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子
薬剤師 夏莉電子
日本学校保健学センター
不妊カウンセリングセンター
夏莉和子 夏莉電子

夏バテを甘く見ないで！秋以降の不調につながる事も。

主な症状

- 手足や腰回りの冷え
- 生理痛の悪化
- 頭痛や肩こり
- クーラーにあたり具合が悪くなる

クーラー苦手っ。

冷えなどが原因の冷房病タイプ

冷気に当たると血行が悪くなり、冷えや頭痛、肩こり、生理痛などが悪化します。夏は薄着な分、冬場の寒さよりタチが悪いのです。直接冷風にあたらないように。特に、首・腰・足元の冷えには気を付けて、羽織り物やスカーフを1枚持ち歩きようにして下さい。足首には子宮と直結するツボ(三陰交)があるのでご注意を！

オススメしたい漢方薬

婦宝当帰膠
(ふほうとうきこう)
30日分 ¥5,607~

衛生顆粒
(えいせいかりゅう) など
3包 ¥340~

主な症状

- 食欲不振・ムカムカ
- 軟便・下痢
- 頭や身体が重だるい
- 夏やせ
- むくみ

食欲ないよ〜。

冷たい飲食が原因の胃腸冷えタイプ

胃腸が冷えると、食欲と水分代謝が低下します。これが身体が重だるくむくんだり、夏やせしてしまう原因に。こんな時には身体に溜まった水分を取り除き、冷えた胃腸を温める勝湿顆粒を飲むとスッキリ！シソやねぎ、ショウガなどの薬味類やスパイスをしっかり摂って胃を温め、良質のたんぱく質(鶏肉や赤みの豚肉)を食べ代謝を上げ、疲れを解消しましょう。

オススメしたい漢方薬

勝湿顆粒
(しょうしつかりゅう)
3包 ¥400~

補中丸
(ほちゅうがん) など
15日分 ¥4410~

主な症状

- 暑がり
- 汗をよくかく
- 疲労感・だるさ
- のどが渇く
- 息切れ・動悸

あ〜、だるっ。

汗かきグツタリ消耗バテタイプ

汗をかくと体液と同時に、エネルギーまでもが漏れ出てしまいます。これが消耗バテの正体!! こんな時には麦味参顆粒がオススメ。炎天下の作業やスポーツをする方に「バテません!」と好評です。キュウリやトマトなど身体を潤す夏野菜や、熱を取る苦瓜や緑茶、汗を収斂する酸味のあるものを摂って下さい。辛いものは摂りすぎると身体に熱をこもらせるのでNG!

オススメしたい漢方薬

麦味参顆粒
(ばくみさんかりゅう)
3包 ¥500~ など

養生と漢方で、上手に夏を乗り切りましょう!

夏莉先生のコラムもCHECK!

中国漢方による周期調節法で子宝相談中!

子宝相談
第114回

「着床環境の改善に漢方薬を！」

「不妊治療をして胚盤胞の凍結卵が18個出来、質の良いものを2度移植したが着床しない。もうすぐ3回目の移植を予定しているので漢方を併用したい。」と来店されたのは32才の可愛い女性。潜在性の高プロラクチン血症がありますが、生理周期はほぼ安定しています。しかし、月経量は多く、生理痛が酷くて鎮痛剤を日に3回も服用していました。月経血の色は予想通り紫色で黒っぽく、ドロっとした大きな塊があります。生理前には頭痛と胸の脹りもありました。疲れやすく、手足の冷えや首肩のコリもあります。舌は赤黒く、子宮をはじめとした、全身の血流が悪い「瘀血」の状態が強かったです。これではいくら移植しても着床に至るのは難しいでしょう。

胎児は約10ヶ月間を子宮の中で暮らします。ですから「子宮は温かく、たっぷり血流が流れて酸素や栄養が届いていないと赤ちゃんが成長出来ない!」と漢方では考えています。移植が2週間後に迫っていたので、とりあえず体力をつけつつ子宮内膜を養う**婦宝当帰膠**をベースに、職業柄ストレスと夜勤が多いのでストレスを和らげる**逍遙丸**と**強い活血薬**だけを服用頂きました。この周期に陽性反応は出たものの、服用期間が短かったため血流の改善が不十分なものもあつたか、残念ながら初期流産に終わりました。

月経血の色が真っ赤で生理痛も塊もない「健康な子宮」をめざして、しばらく血流改善に集中して頂くことにしました。2ヶ月後には月経血もきれいな赤になり、生理痛も塊もなく、肩こりも改善されていました。

その翌月に4回目の移植をし、**無事に着床!**今回は胎嚢も見え心拍も確認されて、ようやく笑顔がこぼれました。赤ちゃんは血流が悪く、冷えた部屋(子宮)には住んでくれません。**着床環境を調えるのは漢方の得意分野**です! 冷え症や生理痛、塊のあるあなた。まずは生理の不調を改善しましょう! お一人お一人にあった漢方薬をご提案します。ご相談下さい!

薬剤師 夏莉和子

龍虎堂薬局
営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!