

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

Vol.32
夏の養生

暑くて、だるくて、夏バテ気味です。
夏の不調、どうしたらいい？

A 夏の不調の原因は、暑邪(熱邪)と湿邪と寒邪の仕業。漢方薬と養生で、スッキリ！元気に夏を過ごしませんか？

汗をかくと、身体から水分(陰)と共にエネルギー(気)までもが漏れ出てしまします。汗をかいた後にドツツと疲れるのもそのため。
また、冷房の効いた屋内と炎天下の出入りが多いと気温差から自律神経が乱れ、夏バテや身体の不調につながります。夏は身体に負担がかかる季節なのです。
養生のポイントには消耗した気陰を補って、胃腸を冷やさないと。暑いのでお風呂はシャワーで済ませがちですが、皮膚トラブルがな



龍虎堂薬局
夏栞和子
夏栞竜子

ければ週に2〜3度は湯船に浸かって。睡眠不足も熱中症や夏バテの大きな引き金になるため、夜は早め&たっぷりと寝てください。
夏の不調を放っておくと、不眠や疲れがいつまでも取れない。秋バテ、や冬まで不調を引きずることも。毎日の養生と漢方ケアで元気に夏を乗り切りましょう！
漢方と養生についてアドバイスをお願いしました。

よくみられる夏の不調 原因と養生法!

【暑邪】=暑さが原因の

熱中症

タイプ

- 炎天下の仕事やスポーツ
- 疲労感、だるさ、虚脱感
- 動悸、息切れ、不整脈 など

発汗によって血液から【汗】と【エネルギー】が失われると、血液がドロドロになり心臓や脳に大きな負担を与えます。

水分補給は欠かせませんが、摂りすぎは胃腸に負担をかけるので常温のものを適量飲むよう心がけて!

更に身体にこもった熱は、不眠やイライラにもつながります。熱を冷まし、体液を補うトマトやきゅうり・スイカなど夏野菜を中心に薄味&消化の良いものを。麦味参+冠元は心臓・脳を守る最強コンビです。



おすすめの漢方薬



気陰を補う 麦味参顆粒 (ばくみさんかりゅう)



血液サラサラ 冠元顆粒 (かんげんかりゅう) など

【寒邪】=冷えが原因の

夏冷え

タイプ

- 身体・手足の冷え
- 頭痛、肩こり、生理痛
- 食欲不振、下痢・軟便 など

クーラーの冷気や冷たい飲食物の摂りすぎ...など、ハタをすると冬の時期以上に身体や胃腸が冷えています。

身体が冷えると血流が低下し、あちこちの痛みの原因に。胃腸が冷えると機能が落ちて栄養を十分吸収できず、夏バテを引き起こす負のスパイラルに陥ります。

冷風に直接当たらぬよう羽織り物やスカーフを持ち歩き、しそや生姜・ねぎなど薬味やハーブ類を摂って胃を温めるのが夏の冷えから身体を守るコツです。



おすすめの漢方薬



クーラー苦手 衛益顆粒(えいえきかりゅう)



貧血気味 婦宝当帰膠 (ふほうとうきこう)



胃腸の不調 勝湿顆粒(しょうしつかりゅう) など

【湿・熱邪】=湿気と熱が原因の

皮膚病

タイプ

- 皮膚の炎症・かゆみ
- 掻くと汁がジュクジュク
- あせもや湿疹 など

もともと皮膚トラブルは身体にこもった湿や熱が主な原因。夏の蒸し暑さは、その症状を一段と悪化させます。そのため、皮膚の赤みやかゆみが強くなり、掻くと患部がジュクジュクになることも。

体内の湿熱を取り除くのは、緑豆(緑豆春雨でもOK)など豆類やうり類をはじめとした夏野菜。特ににがりがオススメ。【夏バテ対策に】と摂る辛味やニンニクは熱がこもり、逆効果になるのでご注意ください!

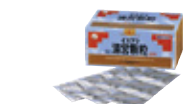
お風呂は湯船に浸からず、擦らずシャワーでさっと汗を流す程度にしてください。



おすすめの漢方薬



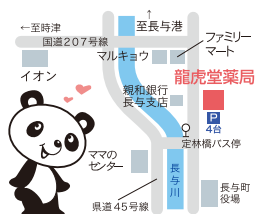
身体の湿熱を取る 清火利湿顆粒 (しょうかりしつかりゅう)



身体の血熱を取る 清宮顆粒 (せいえいかりゅう) など

「冬病夏治」

「冬病夏治」とは読んで字の如く冬に悪化する症状(低体温、喘息、しびれや痛みetc...)は夏に治そう!という中医学の考え。同様に「夏病冬治」という言葉もあります。漢方がごく身近にある中国では、その考えは一般市民にも深く浸透しています。寒くなり、調子が悪くなってからではなく、「陽気」が旺盛になる今こそが冬の病を治すチャンス!なのです。



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい!