

# 漢方のチカラ

東洋医学とは? 「心と熱」 Vol. 80 [その3]

Q

この暑さ続きで汗ダラダラ…、グッタリしてきます。どうしたら元気に過ごせますか？

A

夏の特徴は暑さ⇨熱。暑がりの人がこの熱を受けると、多汗や炎症の悪化で不快な症状に。汗で失った体液と気力を補うと元気が回復！その対策は？

連日35度を超える猛暑日が続きました。今回のテーマは「心」。

心は血液のポンプで24時間動いているので、オーバーヒートしやすい所。熱も過ぎると様々な症状を引き起こすので「熱邪」といい、過剰な熱は「熱毒」となり、今ある炎症や湿疹を悪化させます。

熱毒とは、感染症を始め熱中症、発熱、ニキビ、吹き出物、などの痛みや腫れ、赤い湿疹、便秘などの身体の炎症性のトラブルのことです。現代社会では、高カロリー食、お酒、ストレス、不規則な生活習慣などの原因により体内に熱が溜まりやすくなっています。

熱⇨炎症ですから、多くの組織を傷つけます。

飲食したものを体内でスムーズ

に代謝するには、酵素の働きやよい環境が必要です。人は恒温動物ですから、自律神経が酵素の適温である36・5℃前後に保てるように調節しています。そのため、熱邪を受けると蒸散という方法で放熱し体温を定に保ちます。適度の汗はいいのですが、ダラダラかく大量の汗は血液中の水分を失います。すると血液量が減り、血液粘度が上がるので流れにくくなり、心臓の負担が大きくなります。汗は水分だけでなく気力も失うので心臓の収縮力が弱って危険な状態になります。

心は脳とも深い繋がりがあります。心の熱は上昇して脳の熱となり交感神経の興奮につながります。それは不眠、不安、興奮、イライラの症状を招き、多汗で血液容量が減ると心臓の負担になり動悸、不安、不眠、口乾の症状を招きます。

対策として、身体の熱、血の熱を冷ます苦味、緑の濃い野菜や夏野菜で、内臓の炎症や湿疹の悪化を防ぎ改善していきましょう。唐辛子やニンニクなどの熱を助長するものは控えましょう。

バテないように、肉をたくさん食べる方がいます。牛肉や豚肉の脂は常温では固形です。動物の体温は40℃前後と人よりも高いので、動物の体内では液体としてスムーズに流れています。しかし、人の体内では粘度が高まり、流れにくい状態になります。すると、身体が重だるい、寝ても疲れが取れない、肩こり、頭重などの症状につながります。こんな脂をしつかり代謝したり便で排泄するためには、繊維の強い根菜やトウモロコシなどの豆類をタププリ食べましょう。

反対に、魚の脂は水中でも液体です。血液中のドロドロした脂を溶かす働きもあるので、週に2〜3回は青魚を摂りましょう。

潤いのある血液が、全身37兆個の細胞に栄養と酸素を届け、老廃物を回収することは日々の生命活動の基本です。「飲む点滴」と言われる、麦味参顆粒を服用し、元気に過ごしてください。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

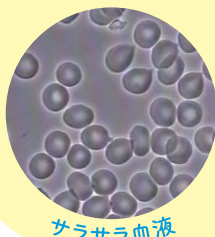
漢方と養生についてアドバイスをいただきました。



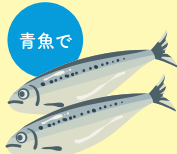
龍虎堂薬局

薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ  
日本不妊力ワンセリング学会認定 不妊力ワンセラ  
夏莉竜子 なつかり りょうこ

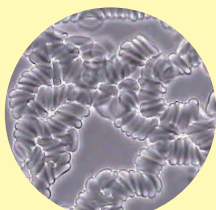
肉の食べ過ぎには注意！青魚で、血液をサラサラにしよう！



サラサラ血液



青魚で



ドロドロ血液



肉の食べ過ぎ

コロナ後遺症のブレインフォグもこの状態です



ダラダラとかく大量の汗には要注意！血液中の水分を失ってしまうと…

血液量が減る&血液の粘度が上がリドロドロ血液に…



バテない身体に



オススメ漢方

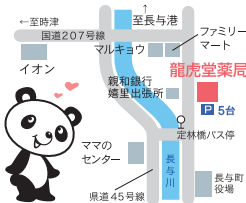
ばくみさんかりゅう 麦味参顆粒

- 疲れやすい方
- 夏バテ・熱中症対策に
- 汗をかきやすい方
- 潤い不足の方
- スポーツの前後に



緑の濃い野菜や夏野菜で、血の熱を冷まそう！

あなたの悩みをチェックしてみよう！



## 龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり  
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! facebook更新中!

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>