

★健康相談★

◆秋バテ?◆

太田順康

秋に夏の疲れが残るのは今年の夏の暑さは高い湿度もあって、多くの人にダメージを与えています。涼しい秋になったのに体調不良の原因になっています。

温度が高いと、自律神経は血管を広げて、汗を出し体温を下げようとします。湿度が高いとこの汗をかき機能に無理が生じます。また冷やし過ぎている冷房室では、自律神経は、血管を収縮して体温が逃げないように働きます。冷房の効いた部屋から猛暑の戸外へ出入りすることにより、自律神経はフル活動を余儀なくされます。

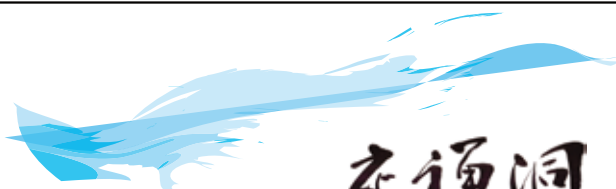
秋になって涼しくなると、熱が逃げないように血管を収縮させる必要が出てきます。このとき夏に酷使された自律神経がうまく働かなくなってくると秋バテが起きます。

また冷たい物を呑み過ぎて胃腸を冷やしたり、胃酸を薄めてしまうために胃腸をバテさせた人が多くいます。

胃酸は食物と一緒に入ってくる様々なウイルス、雑菌を防ぐ大事な役目を担っています。味覚の秋なのに食欲が無い、胃腸の調子が今一つという方は夏の暴飲が原因の事が多いようです。適当な漢方薬を選んで美味しいものを食べられるよう胃腸を修復してください。

またこの夏は台風の発生が多く、それに伴う集中豪雨で日本列島は水浸しになりました。台風など低気圧が近づいてくると体調が狂ってくる人が多くあります。

人間の体は「水の袋」と云われるほど水分が多いのです。飲食物からや、体内でエネルギーを生み出すときに産生する水分などで増えた、水を汗や小便、大便で体外に排出する筋道、いわゆる水分代謝が上手く働かない人は、この台風など低気圧が近づいてくると、細胞内の水分が外の圧力が減った分、外に向かって溢れやすくなります。それが浮腫になったり、頭痛、眩暈、咳、息切れ、身体の倦怠感、などの症状を引き起こします。このような水分の代謝障害の事を漢方では水毒と云います。体の中に正常に働かない「水」が多くある状態です。喘息やアレルギーもこの仲間です。適当な漢方薬を選んで「水毒」を追い出してください。



在禅洞



すこやか教室 山歩き

曜日と時間： 毎週金曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。
☆お茶など飲み物を持参しましょう。

< 9月の予定 >

7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金)

暑い夏でした。お盆を過ぎても、残暑とは程遠い暑さが続きました。9月に入ってもまだ油断は出来ません。また、しばらくは台風の季節です。十分気をつけて過ごしましょう。でも野山は秋の気配です。秋バテを招かないよう体調を整えましょう。

§ 漢方相談日

担当：太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。
岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師
今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

3日(月) 10日(月) 27日(木)

§ 9月の休診日

17日(月・敬老の日) 24日(月・秋分の日)

§ すこやか健診 9月1日～11月30日まで

受診券、保険証、自己負担金500円

§ 特定健診 6月8日～10月31日

受診券、保険証、自己負担金800円

また秋は乾燥の季節でもあります。鼻、口、咽喉には粘膜がバリアを張ってホコリやウイルス、雑菌の侵入を防いでいますが、湿度が下がると、この粘膜が乾いてしまい、雑菌などを防げなくなる人があります。

風邪をひき易くなったり、アレルギーを起こしやすくなったりします。漢方ではこのような状態を「肺」が乾いた状態、「肺燥」と云います。

肺を丈夫にすることで、粘膜の乾燥が防げます。

白い物、辛いものが肺を丈夫にしてくれます。食べ物では白い野菜、大根、白菜、玉ねぎや辛い白ネギ、唐辛子、などです。でも今年もバカ高いので困りますね。「さんまに大根おろし」最高ですね、でも今年やちらも高嶺の花ですね、高値かな? (つづく)