

★漢方あれこれ★

◆暑気払い◆

暑い夏を楽しく過ごすには

太田順康

高温注意報が出る夏になりました。

日本の夏は高温多湿で中国の揚子江以南のような気候と言われています。山嵐瘴気の地と言われる地帯です。北京を中心とした漢族が攻め込んでも悪疫で苦勞したようです。

山嵐＝山に発生する悪い気 瘴気＝湖沼地帯に発生する悪い気 これらが体に侵入していろいろ悪さをするそうです。

湿気、暑気、熱気などや、ノロウィルス、ジカ熱のウィルス、日本脳炎ウィルスなどがそれにあたるようです。

湿気がからだの中に入り込むと、体の節々が痛むリウマチや、身体が浮腫んでだるくなったり、水分の調節が上手くいかない為の吐き下しを起こしたりします。暑気や熱気にやられるといわゆる熱中症になります。

また暑気にやられて水を飲み過ぎると胃酸が薄まり食欲がなくなるばかりでなく感染症にやられやすいとも言われています。それでも水分の補給を怠ると筋肉の痙攣を起こし易くなり、熱中症を起こします。

夏の日本に住んでいる以上、この高温多湿による危険性は覚悟して如何にこれを避けるか？が大切です。

いわゆる暑気払いです。

- ★梅干し＝熱中症予防にミネラルの補給に、腸内の消毒、疲労回復に最適。
- ★きゅうり＝体を冷やしてくれます。高血圧の予防に、夏になるときゅうりに箸を刺して塩水に漬けて売っている地方があります。
- ★トマト＝抗酸化作用、血液サラサラの作用、動脈硬化の予防に。
- ★イチジク＝整腸作用、消化促進の作用、二日酔いの予防に。咽喉の痛い夏風邪に効果があります。
- ★なす＝火照った体を冷やします。暑気あたりでのぼせているときに。体を冷やす力が強いので秋以降妊娠を希望している若い女性には禁忌です。(秋ナスは嫁にくわすな)
- ★タマネギ＝血液サラサラ、疲労回復に、暑気払いには万能薬といっても良い野菜です。
- ★オクラ＝ムチンを含み肝臓や腎臓の働きを高め、消化



在禪洞

すやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週月曜日 10:30～
! 8月から月曜日に変更!

☆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。

< 8月の予定 >

5日(月) 19日(月) 26日(月)

夏本番! 暑い毎日がやってきました。
萩の滝とその周辺の岩苔に滴る水滴が涼しさを呼び、さわやかな風が流れています。
水筒持参、さあ出かけましょう。

お知らせ

§ 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、下記です。

8日(木) 22日(木) 29日(木)

曜日が木曜日に変更になりましたので、お間違えないよう、よろしく願っています。

§ 8月の休診日

12日(月) から1週間、お盆休業とします。
よろしく願っています。

▼ や新陳代謝を促進してコレステロール値や血糖値の改善に効果があります。

★スイカ＝夏の果物の中で一番利尿作用が強いといわれています。体の中の余分な水分を小便で排出してくれます。各種の浮腫に、熱中症予防にも効果的です。

以上暑気払いに役立つ食べ物です。この時期おいしい旬を迎えるものばかりです。自然の妙味を感じますね。体に入り込んで悪さをする湿気や小便に出すには、茯苓、白朮を中心にした漢方薬を使います。

五苓散(17番)がその代表です。

省エネを気にせずクーラーの活用も大切です。
(つづく)