



2009年8月6日

「夏バテ対策 & 熱中症」

地球温暖化の影響で、夏は真夏日の連続ですね。特に都市では東京・上海に限らずコンクリートジャングルのため、特別な気温変化が見られます。夜になってから、日中熱せられたアスファルト道路やコンクリートの屋上や壁から放熱して夜中でも気温が下がりません。このため、本来なら過ごしやすくなる夜でも寝苦しくクーラーなどを使用することになりますね。夏バテやもっと深刻な熱中症に対して、ポイントになるのは、**体の中の水分バランス**です。人は運動をしなくても自然発汗しています。気温が高くなるとご高齢者や、小さなお子様では水分を維持できなくなり、体調を崩しやすくなります。ですから、適度な水分補給を意識して夏場は摂取した方がよいですね。ただし、胃液を薄めてしまうと食べ物の消化に影響することがあり、かえって夏バテしてしまうこともありますので、**食前や食中に水分を多くとり過ぎない**ようにして下さい。また、お腹を冷やすと下痢や体温の調整不良にもつながりますので、アイスクリームなども食べ過ぎに注意しましょう。漢方薬で一番有名なものに、**白虎湯**（びゃっことう）と**清暑益気湯**（せいしょえっきとう）があります。白虎湯は石膏という鉱物が配合されています。石膏は体の中にこもった熱を小便と一緒に排泄してくれます。清暑益気湯は夏バテ専用の処方で、水分を補う麦門冬（ばくもんどう）に五味子（ごみし）などの収斂作用（しゅうれんさよう）を加えた処方です。夏バテを繰り返している方は一度試してみてください。

夏場の果物で有名なスイカは、夏バテにも有効です。とくに、汗をかくことが多い方は、少量の塩を振りかけてから食べて下さい。西瓜の皮は一夜漬けにして食べるとおいしいですよ。

【漢方薬】

白虎湯（びゃっことう）：のどの渇きとほてりなどに用いられる。

清暑益気湯（せいしょえっきとう）：

体力の低下した人で、暑気あたりにもなる食欲不振、下痢、全身の倦怠感、夏やせなどに用いられる。