



2009年8月20日

## 「クーラーで喉がいたい！」

Q：はじめまして！うちは旦那さまが暑がりです、暑い日の夜は、つついクーラーをつけっ放しです。私もまあ暑がりなので、クーラーつけるのは別に良いんですけど、喉が痛くなります。でも、つけないと、夜中に起きてしまいます。この悪循環に毎年悩むのですが、喉が痛いときの対策とかありますか？（Pさん 29歳 女性）

A：8月の最初にお話しした夏バテとも少し重なりますが、対策方法がご夫婦で少し違ってきます。自然な風が入れば最高ですけど、首都圏では難しいですね。エコの面や、体調管理の面からもクーラーの使用は最小限で済ませたいですね。根本的な問題は解決できませんが、少しでも過ごしやすくする工夫は必要です。まず、寝具の工夫として、ゴザなどを布団の上に敷いて、通気性を良くしたり、枕の上に天然石や皮膚温をさげるシーツを敷くと寝やすくなります。食事では、夏野菜や果物を夕食に摂るようにして下さい。ゴウヤやキュウリ・トマトなどが良いです。果物では、スイカが一番です。外の緑の皮を剥いて漬物やジュースにすると体温を抑えてくれます。アルコールや味付けの濃い物・肉類・揚げ物などは控えましょう。玄米食は大変良いです。クーラーでのどを痛めるのは、水分が奪われているからなので、水分補給とマスク対策を試してみてください。漢方薬では、**麦門冬湯**（ばくもんどうとう）が良いです。

### 【漢方薬】

**麦門冬湯**（ばくもんどうとう）：

体力中等度以下の人で、激しいせき、切れにくい痰、喉のつまりなどの症状がみられる場合のせき、気管支炎、気管支喘息などに用いられます。

