

## 夏バテの漢方的療法

### 全身の疲れ

疲れというのは、健康人と病人との間の状態で、この疲れを除くのに、漢方はとても適しているといえるでしょう。

東洋医学では、疲れのことを「虚勞」といいます。これにはいろいろな種類があるので、五勞といえます。心身の疲れは、病氣への誘因となりますので、まずは日々の生活改善を心がけたいものです。

### 漢方薬

**十全大補湯**  
大病や産後の体力回復によく、顔色が悪く、食欲がなく、貧血み

**補中益気湯**  
体力のある人の過労にも、食欲がなく、食後にだるく眠い

**清暑益気湯**  
いわゆる夏バテによく効く、食欲がなく、脚やひざの力が抜ける

**当帰芍薬散**  
生理痛のひどい女性に最適、気力がなく、肩こり、めまい、頭痛がする、冷え性

### 手技療法

からだ気がたるときに

### 「湧泉」

「湧泉」は、足の指をギュッと内側に縮めたときにできる山形のしわの頂点にあります。

文字通り、元気の泉がわいてくるツボで、高血圧や冷え性など応用範囲の広いツボです。



## 民間療法

疲労回復、体力増強に

### ニンニク

たいへん滋養強壮効果のあるニンニク。漢方では「大蒜」といって、利尿、祛痰（痰を取り除くこと）、健胃、駆虫剤に用いますが、民間薬で

### ハトムギ

タンパク質や脂肪が豊富なうえに、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などの栄養に恵まれたハトムギは、虚弱体質の改善に効果があります。

漢方では、ハトムギのことを「葎仁」といって、利尿、消炎、排膿、鎮咳に用います。

は、さらに呼吸器病、皮膚病、下痢、食中毒、発熱、神経痛、冷え性、低血圧、高血圧、腎臓病、暑気あたり、食欲不振などに広く用いられます。

この万能薬ともいえるニンニクの効果は、ニンニクに含まれるスコルジニン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌作用をもつ）によるものだとはいわれています。

#### （注意すること）

★飲みすぎ食べすぎは禁物。脱穀したもので1日最大2杯くらい、粉末は最大1杯強。

★からだを冷やす作用もあるので、妊娠、生理中は避けてください。

#### （用法）材料／2人分

殻つきのハトムギを砕いてからいったものを最大4杯用意し、水600ccで半量にまで煎じたものがハトムギ茶です。脱穀したハトムギを一晩水につけて、おかゆやスープに混ぜても効果があります。

＜種つくニンニク酒の作り方＞  
用意するもの：ニンニク150～200g  
35度のホワイトリカー0.9ℓ（4合半）  
ハチミツ100～150g  
レモン1/6個、青ジンの葉5～6枚

- ①小片に分け、薄皮にむいたニンニクを縦半分に切る。
- ②①を、くさみ消しのため、5～10分蒸し、ざるに広げて、冷まし、水けをふく。
- ③レモンは、外皮をむき、1cm厚の輪切りにする。
- ④青ジンは水洗いし、水けをふき取っておく。
- ⑤広口びんは、熱湯消毒し、乾燥させておく。
- ⑥広口びんに、②、③、④とハチミツを入れ、密閉して冷蔵庫に保存する。
- ⑦レモンは1か月、青ジンは3か月で取り出す。
- ⑧6か月で飲めるようになるが、1年くらいおいたほうが飲みやすい。

飲み方：  
1日に杯1～2杯、梅酒やウイスキーに混ぜてもよい。ニンニク3杯食べるなら、1日2～3杯くらいが適量。

注意：  
保存は冷蔵庫に。原料日光は薬品。

### 知っていますか？

### 「おばあちゃんの知恵」

夏の風物であるスイカ、やすくなりやすいので、絶好の暑病よけといえます。昔から知られており、えすかき洗って下さい。

た、スイカには、利尿作用、水船のように煮つまつきがあり、果肉を煮つめた「たら火を止め、少し冷まもを「スイカ糖」といって、少し冷ま、むくいむくみに効果があり、みのある時、スイカ糖を大まき。作り方は、よく熱さじ一杯一日二回おめま。

した赤いスイカ二三個を二つ割りにし、中身をとり入れます。この果肉を布袋に入れてしぼり、赤い汁を大鍋に入れて、中火で煮ます。明から夕方頃までかかります。水分が少な

薬剤師 西木 丈夫



## 尿路感染症

### 「子どもの病気シリーズ」

腎臓で作られた尿は、尿管から膀胱にたまり尿道を通過して排泄されますが、この通り道を尿路といいますが、尿路感染症は、この尿路のどこかに細菌などが感染して、炎症を起こす病気です。主に大腸菌などの腸内菌が原因となります。年少児では、特有の症状を認めないことが多いため、見落とされやすい疾患ですが、外見では何の異常もないのに急に高い熱を出し、原因が分からないというときには、この病気を疑ってみる必要があります。3歳以下の子供にはよくある病気です。とくに女の子は、肛門と尿道が近くにあり尿道が短いため、細菌が尿道や膀胱に入りやすくかかりやすいです。また、体力が落ちてくる時に、発病しやすいのも特徴です。



腎臓で作られた尿は、尿管から膀胱にたまり尿道を通過して排泄されますが、この通り道を尿路といいますが、尿路感染症は、この尿路のどこかに細菌などが感染して、炎症を起こす病気です。主に大腸菌などの腸内菌が原因となります。年少児では、特有の症状を認めないことが多いため、見落とされやすい疾患ですが、外見では何の異常もないのに急に高い熱を出し、原因が分からないというときには、この病気を疑ってみる必要があります。3歳以下の子供にはよくある病気です。とくに女の子は、肛門と尿道が近くにあり尿道が短いため、細菌が尿道や膀胱に入りやすくかかりやすいです。また、体力が落ちてくる時に、発病しやすいのも特徴です。

尿時の不快感を上手に訴えることができないので、高熱が出て初めて気付くということがあります。尿の検査をしてみて、白血球や細菌の数が多い場合にこの病気が診断されます。治療は抗生物質をのむと、たいがい1～2週間くらいで良くなりますが、完全に治ったかどうかは尿検査で確認します。尿路感染症を何回も繰り返すときは、尿路系に細菌が入り込みやすい先天的な異常（尿管の閉塞・水腎症・膀胱尿道逆流現象など）がないかどうかの精密検査が必要となります。

家庭でのケア：感染の原因はほとんどが腸内菌ですからおむつをまめに替え、うんちの時はお尻を良く洗うか、洗浄綿などでよく拭き取ってあげましょう。男の子はおしんちの先に垢垢がたまって細菌感染を起こさないよう、お風呂をよく洗います。女の子も外陰部に汚れがたまらないよう、お風呂やシャワーの際によく洗います。また、ひとりですることができるようになつたら「うんちは後ろから拭く」という習慣をつけさせることも大切です。

善正会薬局 薬剤部