

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、疲れのことを虚勞きうろうといいますが、これには種類があるので、五勞ごろうといえます。心身の疲れは、病気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い
・顔色が悪く、食欲がなく、貧血がみ

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

からだが気だるいときに

湧泉

「湧泉」は、足の指をキ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

たいへんな滋養強壯効果のあるニンニク。漢方では「大蒜」といって、利尿、祛痰かたん（痰を取り除くこと）、健胃、

健康なからだづくり

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B₁、B₂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「薏苡仁」といって、利尿、消炎、排膿、鎮

咳に用います。

駆虫剤に用いますが、民間薬では、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能は、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）によるものだとわれています。

〔注意事項〕

★飲みすぎ食べすぎは禁物。脱穀したものは1日最大2杯ぐらい。粉末は大さじ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

脱穀したハトムギを砕いてからいったものを大さじ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、おかゆやスープに混ぜても効果があります。

＜精のつくニンニク湯の作り方＞
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1/4個、青ジソの葉5～6枚



- ①小片に分け、薄皮をむいたニンニクを縦たつ割りにする。
- 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青ジソは水洗いし、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所に。
- ⑦レモンは1か月、青ジソは3か月で取り出す。
- ⑧6か月で飲めるようになるが、1年くらいいいたほうが飲みやすい。



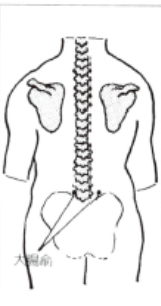
飲み方：1日に1～2杯、梅酒やウイスキーに混ぜてもよい。ニンニクを食べるなら、1日2～3かけぐらいが適量。

注意：保存は冷蔵所に。直射日光は厳禁。

足腰がだるいときに

大腸俞

「大腸俞」は、両骨盤の上端を結んだ線上で背骨の両側にあるツボです。背骨の両側には、重要なツボが並んでいますから、「大腸俞」をはじめとしてここを指圧します。



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 なるに従って、焦げつきやは、腎臓病に似たことは昔 すくくなりますので、絶えから知られておりまして、ずかき混ぜてください。

た。スイカには、利尿作用 水船のように煮つめてきがあり、果肉を煮つめた たら火を止め、少し冷まものを「スイカ糖」とい してびんにつめます。むくみのある時、スイカ糖を大 ます。作り方は、よく熱 さい一杯一旦三回なめます。

した赤いスイカ二三個を 二つ割りにして、中味を取 ります。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。朝から夕方頃までか かります。水分が少なく

薬剤師 高木 丈夫



こどもの病氣シリーズ

咽頭結膜熱（プール熱）

夏の代表的な病氣のひとつで、アノウイルスといいうウイルスの感染により喉と目が真っ赤になり高熱が何日か続くという症状を示します。特に幼稚園から小学校にかけての小児がかりやすく、夏に多発します。プールでよく感染するため「プール熱」とも言われます。

急に39度から40度の高い熱を出し、喉が赤く腫れて痛みます。そして同時に、目は結膜炎を起こしてごろごろして痛んで涙や目やにが出ます。咳、痰、鼻水、腹痛、下痢といった症状も出ることがあります。感染力が強いので、兄弟がいる場合などは、赤ちゃんでもかかることがあります。赤ちゃんではこうした症状が揃わないこともあり、吐いたり下痢したりという症状が強く、目には症状がほとんどでないこともあります。

注意

プール熱は感染力が強いので、学校伝染病のひとつです。完全に治るまでは学校や幼稚園は休みます。必ずしもプールで感染するとは限らず、咳やくしゃみなどの飛沫感染もあります。感染から発症まで一週間ほどの潜伏期間があります。

幼児では、高熱や下痢が続くので水分の補給には気をつけてみましょう。また、症状が退いた後も二週間ほどは便の中にウイルスがいますから、おむつ替えのあとは十分手を洗って下さい。

治療

ウイルスに効く薬はありませんが、二次感染予防のための抗生剤や、喉の痛みなどの症状を抑える薬を服用します。また、熱が高い場合は解熱剤、目の症状がひどい場合には点眼薬を使用します。

善正堂薬局 薬剤部