

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ょうろうといいます。これには5種類あるので、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、貧血きみ
- 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

「湧泉」 からだ気がだるいときに

「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

たいへんな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、祛痰きたん（痰を取り除くこと）、健胃

健康なからだづくりに 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。

＜精の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

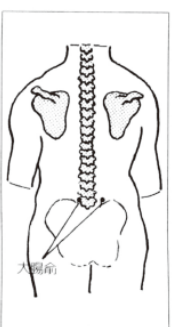
- ①小片に分け、薄皮をむいたニンニクを縦半分にする。
- ②①を、くさみ消しのため、5～10分蒸し、ざるに広げて、冷まし、水けをふく。
- ③レモンは、外皮をむき、1cm厚の輪切りにする。
- ④青ジソは水洗いし、水けをふき取っておく。
- ⑤広口びんは、熱湯消毒し、乾燥させておく。
- ⑥広口びんに、②、③、④とハチミツを入れ密封して冷蔵庫に。
- ⑦レモンは1か月、青ジソは3か月で取り出す。
- ⑧6か月で飲めるようになるが、1年くらいおいたほうが飲みやすい。

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。ニンニクを食べるなら、1日2～3かけくらいが適量。

注意：保存は冷蔵庫に。直射日光は厳禁。

「大腸俞」 足腰がだるいときに

「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。



「おばあちゃん」の知恵

知っていますか？

夏の風物であるスイカ。なるに従って、焦げつきやは、腎臓病によいことは昔から知られており、水がすくくなります。水がすくみ混ざって下さいます。スイカには、利尿作用があり、果肉を煮つめたものを「スイカ糖」といってびんに詰めます。むくみ、むくみに効果があるもの、スイカ糖を大きく一杯一日三回飲みます。

作り方は、よく熟した赤いスイカ二三個を二つ割りにして、中味を取り入れます。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。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

こどもの病気シリーズ

はしか（麻疹）

はしかウイルスが原因となる。はしかは、非常に感染力が強く、日本では予防接種の普及のおかげで死亡率が低くなっています。毎年全世界で、一億人以上の患者が出て、200万人近い死亡者が出るほどです。

はしかウイルスの潜伏期間は、10～14日。最初の症状は38度前後の発熱、鼻水、くしゃみ、咳、結膜炎のように目が赤くなって目やにが出ます。そうした風邪の様な症状が2～3日続いた後、いったん熱が下がると、それと同時に頬の内側や軟口蓋の粘膜に「コプリック斑」という白い斑点が出てきます。これが見られると発疹はまだ見られなくてもはしかだと判断できるというほど特徴的な症状です。その後下がる気味だった熱が再び上がるとともに全身に発疹が出始めます。発疹は赤く、皮膚から少し盛り上がりだんだん大きくなり隣とくっついていきます。発疹が出てから4日ぐらいいで熱が下がります。発疹の色も薄くなり、紫がかつた色になります。粉をふいて皮膚がむけてきます。発疹が出て4～5日たつても熱が下がらない時は、気管支炎や肺炎などの合併症を併発していることも考えられますので受診して下さい。

一般に、「はしかは冷やしてはいけません」といわれますが、これは迷信です。他の熱が出る疾患と同じように熱があれば冷やし、風通しを良くしたりエアコンを上手に使って、快適な環境を作って上げましょう。また脱水が起らないように水分を十分に与えることも大切です。

はしかによく似た病気で、「三日ばしか」と呼ばれる発疹があります。これは、はしかよりもずっと軽い病気です。はしかとの違いは、はしかは、高い熱が一度ひいてから、また上がる時に発疹ができるのに比べて、風疹は、熱と同時に最初から発疹ができる。はしかの発疹は、ひとつひとつながっているのに対して、風疹の発疹は、小さな赤い発疹は全身にばらばらとできる。はしかは、初めに風邪の症状のような鼻水、くしゃみ、咳が出るのに対して、風疹では症状がないことが多い。そして風疹ではコプリック斑が見られないといったようなところで、はしかと風疹を区別します。

生後半年くらいは、お母さんからもつた抗体があるので、はしかにかかりにくく、日本では、一歳以下のはしかはごく少数です。それでも地域で大流行するとうつる可能性はあります。はしかは毒性の強い病気で、一歳過ぎたら是非予防接種を受けて下さい。