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、疲れのことを虚労といいます。これには5種類あるので、五労といいます。

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、貧血ぎみ

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

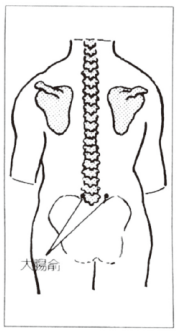
からだが気だるいときに「湧泉」

「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。

足腰がだるいときに「大腸兪」

「大腸兪」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、「大腸兪」をはじめとしてここを指圧します。



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（痰を取り除くこと）、健胃、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日大さじ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。

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B_1、B_2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。

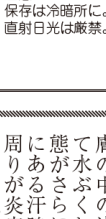
〔用法〕材料／2人分

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½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ふたつ割りにする。
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、1㎝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暗所に。
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まぜてもよい。ニンニクを食べるなら、1日2～3かけぐらいが適量。

注意：
保存は冷暗所に。
直射日光は厳禁。

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は、腎臓病によいことは昔から知られておりました。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」といい、むくみに効果があります。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、中味を取ります。この果肉を布袋に入れてしぼり、赤い汁を大鍋にいれて、中火で煮ます。朝から夕方頃までかかります。水分が少なくなるに従って、焦げつきやすくなりますので、絶えずかき混ぜて下さい。水飴のように煮つまってきたら火を止め、少し冷ましてびんにつめます。むくみのある時、スイカ糖を大さじ一杯一日三回なめます。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

あせも

皮膚には体を防御したり、痛さ、暑さなどを感じとり、これらの信号を脳に伝達し、危険を伝えたり体温調節をするといった大切な役割があります。赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗もかきやすいので、湿疹等の皮膚のトラブルも起こりやすくなります。

今回のシリーズで皮膚の病気についてご紹介します。

どんな病気

子どもは大人に比べて皮膚の表面積に対して汗腺の数が多いうえ、新陳代謝が活発なので、沢山汗をかきます。そこに皮膚の角質層の成分のケラチンやほこりなどがついて汗の出口をふさいでしまいます。汗は皮膚の中の浅い部分にたまって水ぶくれになり、この状態がさらに進むとさらに奥にある汗腺がつまり、その周りが炎症を起してチクチクしたかゆみが出てきます。これがあせもです。

症状

頭、額、手首のくびれた部分、わき下、ひざの裏側、背中、オムツを当てている部分など、汗腺が多く汗がたまりやすく皮膚同士や皮膚と衣服がこすれる場所によく出来ます。かゆみが強いため、かきこわしてしまうことが多く、ひどくなると汗をかいただけでもヒリヒリし、又かきこわした傷口から菌が入り化膿すると、あせもがかたまった「あせものより（汗腺膿傷）」と呼ばれる状態になり（顔や額に多い）、治りにくくとても痛いので赤ちゃんが機嫌が悪くなります。

治療

かいた汗は放っておかず、こまめにふき取ったり洗い流すこと、汗をあまりかかないように涼しくすることがポイントです。

湿疹となった場合には塗り薬を塗り、とびひやあせものよりが出来てしまった場合には、抗生物質の服用も必要です。

治りにくいあせもでも秋風が吹く頃になると、自然になくなっていくことが多いものです。

家庭で気を付けたいこと

1日2回くらいシャワーや行水を行い、こまめに汗を洗い流しましょう。暑いからといって裸にしておくと、かえってあせもが出来やすくなります。汗の吸収のよい綿100％素材を選び汗をかいたらまめに着替えさせてあげて下さい。

ベビーパウダーのつけすぎはかえって汗腺を詰まらせてあせもをひどくします。使うなら薄くつけるようにしましょう。

扇風機を使ったり、冷やしすぎない程度にクーラーを上手に使うのも、あせも予防には有効です。その際直接冷気を当てないようにしましょう。

注意したいこと

あせもとまぎらわしい皮膚の病気に皮膚ガンジタがあります。よくならない時は皮膚科のDrに相談してぬり薬を処方してもらうことが大切です。

※皮膚ガンジタ

カビの一種のガンジタが異常繁殖して起こります。

温度も湿度も高くカビの生育に適した梅雨から夏場に赤ちゃんがよくかかります。あせもやオムツかぶれが出来る部位に発症し、この2つと間違われることが多いです。抗ガンジタ剤を塗って治します。

オムツかぶれがひどい時はステロイド剤を使うと良くなりますが、皮膚ガンジタはステロイド剤を塗ると症状が悪化するので、こちらもきちんと皮膚科医の治療が必要となります。

養正会薬局　薬剤部