



こんにちは。まだまだ暑い日が続きますね。今回は夏バテと漢方薬について触れたいと思います。

夏バテとは何でしょうか。かつては夏の暑い時期を過ぎた9月中旬ごろに手足重くだるかったり、気力、食欲がないといった症状のことをいっていました。最近では夏の盛りどころにでる食欲不振や体のだるさなどの症状のことを指すようになりました。それでは夏バテの原因と症状、対策、夏バテを改善する漢方薬についてみていきたいと思ひます。

夏バテの原因と症状

夏バテの原因としては暑さや湿気によって汗のかきすぎによるビタミン、ミネラルの消耗や体温の調節不良、食欲減退による栄養不足、クーラーの当たりすぎによる体温の調節不良、暑さによる睡眠不足、冷たいものの摂りすぎなどが挙げられます。

症状としては疲れる、だるい、立ちくらみ、食欲がない、便秘や下痢、頭痛、肩こりなどがあります。

夏バテの対策

主な夏バテの対策としては、疲れたら無理せず休養をとり、汗をしっかりかき、かいたらこまめに拭くようにしましょう。食べ物に関しては、たんぱく質やビタミンB群が豊富に含まれているものを摂るようにしたり、消化の良い物を摂るようにし、冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎないようにしましょう。また、クーラーなどからの冷えを予防する、しっかりと睡眠をとるといった対策もあります。

夏バテも原因はたくさんありますので、その時々によって対策も異なります。

夏バテを改善する漢方薬

夏バテを改善する漢方薬として代表的なものは清暑益気湯、補中益気湯、六君子湯や人参湯などがあります。

清暑益気湯や補中益気湯は、体のほてりを冷まし、全身がだるくて何も手につけられない時や食欲不振、暑さによってよく眠れないときに効果があります。

六君子湯は、清暑益気湯や補中益気湯と同じく、暑さによるだるさなどにも効果がありますが、特に食欲不振や胃のもたれに効果があります。消化器に問題があるときは六君子湯のほうがいいでしょう。

人参湯は、カキ氷やアイスクリームなどの冷たい飲食物によって冷えたお腹を温めます。さらに腹痛がある場合は大建中湯がいいでしょう。

※今回挙げた漢方薬は一般的なものです。医師によっては違う漢方薬を処方されることがありますのでご注意ください。