



No. 67

いっしょにいっく

陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と止まない雨は無い。明けの夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。

「陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。



落しやうとくも
あるけれど
私の町が
好きです
魔女の町急便

牛牛

中医学的 暑熱順化



少し前から耳にすることが多くなった「暑熱順化」という言葉。御存知の方も多いと思いますが暑熱順化とは「体が暑さに慣れることです。熱中症は真夏の暑い時だけでなく、5月でも急に気温が高くなった日や、梅雨の晴れ間などでもなりやすのです。それは、まだ体が暑熱順化出来ていないため、上手に汗をかけたかたり、こもった熱を外に出せなかつたり、汗とともにミネラルが失われやすさたりするのです。

今回は中医学的(東洋医学的)暑熱順化法、熱中症予防法などを書いていきます。



熱中症について

「暑は熱の邪で發散という性質があるため汗を多量にかくせる。汗に伴って津液や気も消耗して気陰兩虚を引き起こす」とあります。

つまり、中医学的には気と補(補気)、潤いを補(補陰)ことが大事であるとしています。

補気食材

うるち米もち米、玄米などの雑穀類、山芋、じゃがいもなどのイモ類、あとは大豆やキノコなどをよく消化が良くなるような調理をするとうまい。

補陰食材

山芋やオクラなどネバネバしたもののレンコン、白きくらげ、梨などよいものなどを水々しい状態で食べるとよい。

生活習慣が原因で熱中症

暑くなり始めは汗をかくず、体に熱がこもって熱中症を引き起こすので、まずは汗をかけるようになることが大事です。

①湯舟に浸かる 少しぬるめのお湯にゆっくりつかるとじんわり汗をかいてきます。ぬるめのお湯は副交感神経を優位にするので良い睡眠もとることが出来ます。

②運動をする 理想はウォーキングやジョギング、サイクリングなどですが、なかなか出来ないという方はお家でストレッチなども良いです。

★熱中症は時として命にかかわることがありますので、おかしいなと思ったらすぐに救急で診てもらいましょう。

当店では予防に役立つ漢方薬や救急時に服用して落ち着かせる漢方薬などがあります。部活やゴルフ、旅行などで持っておくと安心です。薬剤師 川上正郎 御相談下さい。

50th Anniversary 株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
●処方せん受付●
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
●ユニバース十和田東店内●
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

