



No. 117

一陽来復

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。悪いことが辛くことが続いても耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のおとも好きで大切にしている言葉です。



1年後の成功を想像すると日々の地味な作業にやり組める。僕はあの味を知った。よし、また頑張ろう。

本田圭佑 (サッカー)

夏を元気に乗り切る 熱中症・夏バテ対策

今年も暑い季節がやってきました。なんとなくだるい、「食欲がない」「疲れが取れない」といった症状が出やすくなります。

熱中症は突然起こるものと思われがちですが、実はその前から体は少しずつ疲れをため込んでいます。暑さなどで疲労が積み重なることが、夏バテや熱中症の原因となるのです。

また、漢方医学では、夏は汗とともに「気」(体運動がエネルギー)と「体の潤い」が失われやすい季節と考えます。

「気が不足すると疲れやすくなり」「潤いが不足すると口サビのよう」など、夏は「気が不足する」と「潤いが不足する」の両方から注意が必要です。

さらに、冷たいものの摂りすぎで胃腸の働きが弱ると、食欲が落ちて体力も回復しにくくなってしまいます。

①水分補給は「こまめにゆい」

汗をかいたら水分補給は欠かせませんが、のどが渇いてから一気に飲むのではなく、常温か冷やしてすずけて「ゆい」ものこそ「こまめにゆい」飲みましょう。冷たいものを飲む時は一緒に温かいものを食べるなどの工夫を。

②「いかり」食べて体力を維持

「暑さ」は「いかり」を落しやすくしますが、いかりは「いかり」を回復させることができます。たんぱく質、豚肉、鶏肉、魚卵、豆腐など、潤いを補う「トマト、きゅうり、オクラ、山芋、冬瓜、スイカ、梨」など。

③睡眠と休養も熱中症対策

寝不足や疲労がたまると、暑さには負けやすくなります。



おすすめ簡単レシピ 豚しゃぶとトマト・オクラのさっぱりサラダ (2~3人分)

- 【材料】
豚しゃぶ用肉 200g
トマト 2コ、オクラ 6本、ポン酢 大匙3
ごま油 小匙1、白ごま お好みで
- 【作り方】
①豚肉はさじ切で、冷水にくぐらせて水気を切る
②オクラは塩ゆでして食べやすい大きさに切る
③トマトを一口大に切る
④ポン酢とごま油を混ぜ合わせ具材と和える
⑤お好みで白ごまを振りかけ完成！
たんぱく質と潤いを手軽に補えますよ

暑さはこれからが本番です。毎日の生活習慣を少し意識するだけでも熱中症や夏バテの予防になります。



「気が不足すると疲れやすくなり」「潤いが不足すると口サビのよう」など、夏は「気が不足する」と「潤いが不足する」の両方から注意が必要です。

薬剤師川上 止郎

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂巻町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

株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

