

ハレノヴァ健康通信

Vol.04 2015年8月発行

熱中症・夏バテと漢方

暑い日が続きますが体調の方はいかがでしょうか。厳しい暑さから熱中症や夏バテになっていないでしょうか。よく熱中症・夏バテ対策には水分を取りましようと言われますが、水分補給だけでなく、汗と共に流れ出してしまうミネラル分もしっかり補うことが大切です。漢方でも夏バテによく用いられる処方として「生脈散(ショウミヤクサン)」や「清暑益気湯(セイショウエキトウ)」などがあります。これらの漢方薬には汗で失われる水分(潤い)を補給しつつ、カラダに必要なものは外へ流しださないようにする働きがあります。またカラダに元気をつける生薬も配合されているので、

まさに夏バテにぴったりの処方というわけですね。

長時間外出したり日に焼けたりすると、暑さでカラダの中に熱がこもりほてってしまいます。

熱がこもると、夜眠れなかったりカラダがだるくなったりしますよね。そんなカラダにこも

った熱を取りたい時、漢方では「白虎加人参湯(ビヤッコカニジントウ)」や「牛黄(ゴウワウ)」などを

使います。

漢方薬を上手にを使って、熱中症・夏バテ対策をしてはいかがでしょうか。



カレースパイスのお話

インドやタイ、メキシコなど、暑い国の料理には、たくさんのスパイスを使ったものがあります。

なぜスパイスをたくさん使うのか、これにはきちんとした理由があるんです。

スパイスには食欲を増進する、消化をよくする、汗をかかせることでカラダに溜まった熱を発散させるなどの働きを持ったものがあります。つまりスパイスを使うことは暑さ対策にぴったり！というわけです。

さて、そのスパイスを使った料理の中でも日本で身近なものと言えばカレーです。

市販品のルーを使って作るカレーも美味しいですが、スパイスを使って自分のオリジナルカレーを作ってみるのはいかがでしょうか。



カレーによく使われるスパイス (好みにより数種類を組み合わせる)

- ・ターメリック：肝機能を強化
- ・チリーペッパー：発汗を促す
- ・カルダモン：食欲増進、消化促進
- ・コリアンダー：食欲増進、消化促進
- ・クローブ：食欲増進、抗菌
- ・スターアニス：食欲増進、消化促進



またこちらのサイトにもレシピを載せていますので、よろしければお試しください。

「漢方薬局の薬膳カレー」

<http://www.kigusuri.com/cooking/recipe/120601/>

こむら返りと漢方

夜中に急に足がつった、日中に突然ふくらはぎに痛みが……そんな経験は誰しもお持ちだと思います。

一般的に「こむら返り」と呼ばれるこの筋肉の痙攣は、筋肉の疲労、運動不足、水分不足などによって起こるといわれています。

そのため、こむら返りの予防には次のことが有効です。

<こむら返り予防のために>

- ・適度に運動する
- ・水分補給をこまめにする
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・寝る前にストレッチをして筋肉を伸ばしておく

また、もしこむら返りが起こったときには「芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)」という漢方薬がおすすめです。

芍薬甘草湯は急激に起こる筋肉の引きつりを和らげ、痛みを抑える働きがあります。こむら返りが起こった時に飲むと、即効性があるのですぐに痛みを緩和してくれます。夜中にこむら返りがよく起こるといの方は枕元においておくのも良いかも知れませんね。

市販品には粉薬や錠剤タイプのものがありますが、水なしでも飲めるゼリータイプのものも最近登場しています。

紅茶味なのでとても飲みやすいのでおすすめです。ちょっと気になる！という方はスタッフまでお気軽にお尋ねください。



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21

TEL: 06-6312-8429 / FAX: 06-6363-5578

営業時間: 月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00

定休日: 日・祝日

Mail: info@halenova.com / HP: <http://www.halenova.com>

Facebook: <http://www.facebook.com/halenova.jp>