



夏バテにおすすめの漢方薬

今年は梅雨が長く、じめじめとした日が続きました。これからあつ～い夏が始まります。いつも夏バテしてお困りの方はいらっしゃいませんか？
 今年はコロナウイルスによってマスクをつけているので、熱中症も心配です。高い気温や湿度、冷たいものの摂りすぎは「脾胃」を弱らせて、食欲不振や下痢などの不調を招く原因にもなります。
 そんな時は漢方薬がおすすめです。



①疲れ、だるさが続くとき・・・補中益気湯

夏バテに用いられる代表的な漢方薬です。

【症状】

手足がだるい、元気がない、疲れやすい、食物がおいしくない、寝汗

②食欲不振・・・香砂六君子湯

胃腸の調子を整える六君子湯に理気薬が配合された漢方薬です。

【症状】

食欲がない、胸がつかえる、気分が沈みがち

③疲労感、息切れ・・・生脈散

気を補う「人参」、身体の水分を補う「麦門冬」、汗をとめる「五味子」の3種類が配合されています。



【症状】

体力の消耗、疲労感が強い、動悸、息切れ

④下痢

・急な下痢、胃腸の風邪・・・藿香正気散

【症状】

下痢や嘔吐、水あたり、食あたり



・慢性的な下痢・・・参苓白朮散料

【症状】

食欲不振、食べると下痢、腹鳴、泥状便

旬の食材～梨～



スーパーの店先においしそうな梨が並び始めました。
 薬膳で梨はよく使われます。昔の中国では子供は実を食べ、お年寄りがむいた皮にお湯を入れてお茶代わりに飲んでいました。身体の熱を取り除き、潤いを増す働きがあるとされています。
 成分的には疲労回復が期待できるアスパラギン酸が多く含んでいます。暑さが厳しい季節、梨を食べて渴いた身体を潤し、夏の疲れを癒しませんか？

健康測定会は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
 実施は未定とさせていただきます。

ハル調剤薬局

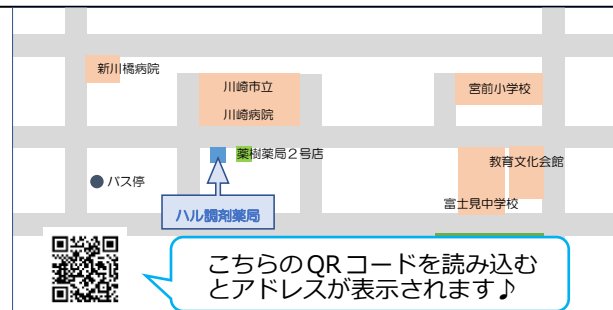
住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪