



梅雨と中医学

梅雨と言えば、湿度が高くてジメジメ、ベタベタ…身体が重い、だるい…そんなイメージがないでしょうか？この時期は、汗と湿気で身体の表面は冷えて、内臓も冷たいものの摂り過ぎで冷えています。

湿(湿気)は、何も悪さをしなければいいのですが、人によっては色々な症状が出るようになります。その時は湿ではなく、湿邪と呼ばれます。

■湿邪に侵されると出る症状

- 息苦しい 頭がボーっとする 締め付けられるような頭痛
- 頭重感 むくみ(特に足) 帯下が増える
- 悪心や嘔吐、腹痛、下痢 関節が動かしにくい、痛み

便は泥のようにベタベタしておいがきつくなります。

湿邪は脾胃に影響を与えて、脾の運化(消化)を失調させ、食欲がなくなったり、水湿が身体の中にたまりむくみやすくなったりします。



■梅雨を乗り切るためにはどうしたら良い？

ポイント1 食事

甘いもの・脂っこいものは身体の中に湿が生じやすく、水分の摂り過ぎは湿が溜まりやすくなります。摂り過ぎに注意しましょう。水分をしっかり摂るようによく言われますが、無理せず自分の体に合った量を摂りましょう。むくみが気になる時は、利水作用のある食材を摂るようにしましょう。

利水作用のある食材
はとむぎ・緑豆・きゅうり・冬瓜・
とうもろこし・なす・すいか



これらの食材は身体を冷やす作用のある食材も多いので摂り過ぎには注意してください。冷え性の方は生姜など、温める作用のある食材と一緒に摂りましょう。

ポイント2 運動

涼しい時間の散歩などで身体を動かすようにしましょう。

ポイント3 入浴

シャワーだけではなく、湯船につかりましょう。汗をかくことも大切です。



おすすめの漢方薬

漢方薬名	作用	こんな時に
しょうみやくさん 生脈散 1日分 277円～	身体を元気にして、身体に潤いを持たせ、毛穴を閉めて水分が出ないようにする薬です。	熱中症かなと思った時、予防にもおすすめです。
かっこうしょうきさん 藿香生気散 1日分 297円～	湿を取り除く作用があります。	冷房や寝冷えによる夏風邪で、嘔吐や下痢を伴う風邪の時におすすめです。身体が重い、だるいなどの症状の時におすすめです。
かみへいさん 加味平胃散 1日分 297円～ ※価格は全て税込表示	湿を取り除く作用、消化を助ける作用があります。	暴飲暴食で消化不良を起こしてお腹が張り、下痢をする方におすすめです。梅雨の時期になると、なんとなく食欲がなくなる方にもいいでしょう。

処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

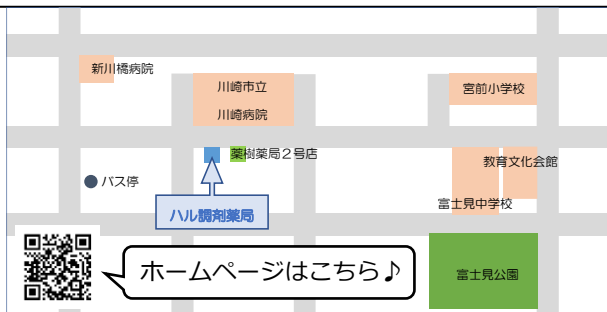
ハル調剤薬局

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。



ホームページはこちら♪