



白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 18
2018.7月
文責：
薬剤師 相良宇宙



駐車場は、建物の裏にあります。(旗が目印) いっぱいの際は、向かいの有料駐車場をご利用下さい。

熱中症



夏を元気に
のりきるために
知っておきたい
熱中症対策

真夏になると、暑さにやられて不調になったりしたことはありませんか？
食欲を無くしてしまう方も周りにちらほら出てきますよね。
でも、いくつかのポイントを意識すれば夏を元気にのりきることができます。
今回は、中国の伝統医学である中医学をもとに、
熱中症対策を分かりやすく説明します。
秋に疲れや体調不良を残さないよう、日頃の食事や過ごし方に気を配り、
しっかり対応しておきましょう。



◆◆◆ 気をつけたい、心臓への負担と胃腸の不調 ◆◆◆

暑さからくる夏特有の体調不良は「暑邪(しょじゃ)」という邪気が原因。
暑邪は熱の性質と湿邪の性質をもち、気や津液を消耗します。暑邪が身体に入ると、熱で頭が働かずボーッとしたり、
皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたりします。
このなかでも、**汗のかき過ぎには要注意**。身体をみずみずしく保つ「津液(しんえき)」という液体とともに、
「気(エネルギー)」も消耗してしまうために、倦怠感や息切れといった体調不良につながります。
また、身体の水分が失われると、血液が凝縮し、「心(しん)」(心臓)にも大きな負担がかかります。
汗のかき過ぎによる動悸やめまいは、心へのダメージ。
症状が重くなると、心不全など重大な病気を引き起こすこともあるので、十分注意してください。
さらに、高温多湿の日本の夏は、「湿邪(しつじゃ)」という邪気が侵入しやすくなります。
湿気に弱い「脾胃(ひい)」(胃腸)の機能が弱まり、食欲不振や、夏痩せといった症状が現れるのです。



夏バテ防止に
おススメの漢方あります！



check!

◆◆◆ 暑さに負けない食事のポイント ◆◆◆

厳しい暑さが続く夏は、一年を通じて最も体力を消耗しやすい季節。
この季節を元気に過ごすためには、日頃の健康管理が大切です。
ここでは、夏の体調不良を3つのタイプに分けて、健康に過ごすための対策をご紹介します。



熱の影響が強い 「暑熱(しょねつ)」タイプ

◇気になる症状◇

【暑さの強い場所に長時間いるとき】
顔がほてる、身体に熱感を感じる、過剰な汗で口の渇きや喉の痛みを感じる、熱が身体にこもりムカムカした感じ、なかなか寝付けず不眠になる

◆改善ポイント◆

【「心」を守る】

暑熱タイプの体調不良は「心(しん)」(心臓)への負担となり、悪化すると、心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。症状が軽いうちに、しっかりと対処しておきましょう。

庭の手入れや買い物など、日常の暮らしでも炎天下で過ごすときは、帽子や日傘などで強い日差しを和らげてください。熱中症でめまいや吐き気を感じたら、冷たい水で顔を洗う、涼しい場所へ移動するなど早めの対処を。

◇摂りたい食材◇

熱を取る「苦味」、潤いを与える「甘み」、汗を収めする「酸味」のある食べ物を：
すいか、冬瓜、きゅうり、苦瓜、トマト、小豆
レンコン、レモン、緑茶

湿邪をとこなう 「暑湿(しょしつ)」タイプ

◇気になる症状◇

吐き気・おう吐、食欲不振、軟便、下痢、胃の膨満感、頭が重い、倦怠感、舌は湿っぽく、舌苔は白または黄色がかった色

◆改善ポイント◆

【「脾胃」をいたわる】

冷たいものを摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする脾胃の機能が弱くなり、湿邪がたまってしまいます。

「気になる症状」にあるような不調を感じたら、湿邪や熱を取り除き、脾胃を養う食べ物を食事に摂り入れるようにしましょう。また、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことはなるべく避け、オフィスなど調節ができない場所では、ときどき外の空気に触れる、ブランケットなどを用意してなるべく身体を冷やさないようにする、といった心がけが必要です。

◇摂りたい食材◇

利尿作用や、解毒作用のあるものを。胃のムカつきを抑えるものなどを摂ると良いでしょう：
緑豆、春雨、もやし、梅干し、しそ、柑橘類

エネルギー不足の 「気虚(ききょ)」タイプ

◇気になる症状◇

夏やせ、疲労感、倦怠感、多汗、動悸、息切れ、食欲不振

◆改善ポイント◆

【「肺」を養う】

体内の「気(エネルギー)」が暑さで消耗したり、汗と一緒に流出してしまったりすることで、夏はエネルギーが不足しがちに。これを「気虚(ききょ)」の状態といい、さまざまな不調が現れます。

気を補う大切な役割を担っているのは「肺」です。身体に疲れやすさやだるさを感じたら、早めの就寝で睡眠をたっぷりとり、肺を補って気力、体力を充実させるよう心がけてください。

◇摂りたい食材◇

身体のエネギーを補う食材を多く摂るようにしましょう。豆腐は炒り豆腐など加熱したものを：
山芋、大豆、豆腐、湯葉、桃、りんご、うなぎ

しんせいぜんじりょう 「心静自然涼」

夏の暑さにイライラすると、よけいに暑くなるだけ。ゆったりとした気持ちでいれば涼やかに過ごすことができますよ♪

女性の元気は「血」が基本



「婦人は血(けつ)をもって本となす」

中医学には、このような言葉があります。
 これは、**女性の健康や美しさの基本は「血」にあるということ。**
 月経や出産などを経験する女性の身体は、血を消耗しやすく、不調も起こりやすくなります。
 中医学で言う「**血(けつ)**」とは、**血液・栄養・ホルモン**のこと。
 生命活動の基本となる重要な物質とされ、「**血(けつ)**」が充実して体内をスムーズに流れていることが健やかな状態と考えます。

今回は、女性の身体に大切な「**血(けつ)**」についてお伝えします！

身体の中からいきいきとキレイな女性に

「**血(けつ)**」の主な働きは、全身を巡って、身体のあらゆる組織や細胞に栄養を運ぶこと。

この作用によって臓器や目、筋肉などに栄養が行き渡り、それぞれが十分に機能して健康な状態が保たれます。

また、血は潤いを多く含み、“静”の特徴を持つことから、身体に潤いを与える、精神を安定させる、といった働きも担っています。

体内の血が不足してこうした機能が低下すると、**疲労感、冷え、月経不順、目の乾燥、情緒不安定、睡眠障害**といった、心身のさまざまな不調を引き起こす原因に。

また、美容の大敵となる**肌の乾燥や髪のパサつき**なども、**血の潤い不足**によって現れます。

◆◆◆血の働きと基本の養生◆◆◆

中医学では、**冷えや乾燥、不眠**などの自覚症状があれば、「**血不足**」と捉えて改善することを大切にします。

養生の基本は、体内の血を十分に養って「**栄養作用**」を高めること。
 また、身体の内不足や精神的な症状がある場合は、血を養いながら、同時に「**潤い作用**」や「**精神安定作用**」を高めていきましょう。

血の基本的な働きは、全身を巡り、五臓六腑をはじめとする身体のあらゆる組織・細胞に栄養素を運ぶことにあります。

血が充実していれば、この「**栄養作用**」がしっかり働き、臓器や目、筋肉などに栄養が行き渡ります。その結果、身体力が強くなり、健康な状態が保たれるのです。

反対に、**月経や出産、過度なダイエット**などで体内の血が不足していると、臓器や組織が**栄養不足**になり、**疲労感や冷え、月経不順**といった不調を引き起こす原因に。

血の養生は、まず体内に血をしっかり養い、栄養機能を高めることが基本。

血は主に「**胃腸**」が消化吸収する栄養素から生み出されるため、**胃腸の調子を整え、毎日の食事をバランス良くしっかり摂る**ことを心がけましょう。

こんな症状に注意!!

- ・顔色が白っぽい ・めまい ・動悸 ・記憶力の低下
- ・疲労感 ・冷え ・月経不順 ・白髪 ・抜け毛

◇食の養生◇

甘みのあるもの、黒いもので血を養う
 棗、クコの実、落花生、にんじん、ほうれん草、黒ごま、黒砂糖、きな粉、レバー、鮭、鶏肉、豚肉、魚の血合い など



補血におススメの漢方あります！



月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5 漢方相談 12:30 祝	6	7	1 第4回 漢方講座 定休日8
9 研修の為 12時から 営業	10	11	12 漢方相談 12:30 祝	13	14	15 定休日
16 海の日 定休日	17	18	19 漢方相談 12:30 祝	20	21	22 定休日
23	24	25	26 漢方相談 12:30 祝	27	28	29 定休日
30	31					

『結~YUI~』

★温活しませんか？★

夏が近づき、日中も夜も暑い!!
 この夏の暑さをしのぐ為に冷たい飲み物をとる機会やクーラーの中で過ごす機会が増えてきますよね。
 漢方相談に来られるお客様の9割の方は“**冷え**”があります。
 妊活中の方や婦人科系のトラブルのある方赤ちゃんのベッドでもある“**子宮**”が冷えていませんか？
 『**冷えは万病のもと!**』とも言われています。



夏だからこそ!

“冷え”について考えてみませんか?

『結~YUI~』では、**温活チェック(200円)**をしています。
 冷えのタイプも人それぞれ!
 ご自身の冷えのタイプが知りたい方はぜひ~

☆7月のおススメ☆

- ① 温活チェック(200円)
 * ジュエリー1粒プレゼント

~MENU~

- ① ジュエリー付き 1粒 400円
- ② 肌色タイプ 1粒 150円
- ③ お肌のお悩み相談 500円
 (お肌の水分チェック&お悩み別サンプル付)



ご予約

✉ yuimimi325@gmail.com(サガラサチコ)

営業時間 / 10:00~18:00

定休日 / 日曜・祝日・木曜13時~

漢方相談 午前中 10:30~12:30 (最終受付 11:30)

午後 14:00~18:00 (最終受付 17:00)

火曜日の相談は、**午後のみ**、木曜日の相談は、**午前中のみ**となります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等で対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail: hakujiujikanpou@outlook.jp HP: //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中!