



暦の上では8月7日は立秋ですが、今年は立秋になっても炎暑が続いています。夏の季語にもなる炎帝神農（しんのう）は、医薬と農業を司る神とされ、薬王大帝（やくおうたいてい）、五穀仙帝（ごこくせんてい）ともいわれます。

五穀豊穰を願い、草根木皮から薬効を見出し、人々の栄養と健康を導いた皇帝ですが、今年はまだまだ活躍しそうです。

熱中症予防にエアコンの使用は有効ですが、咳や喘息などのアレルギー症状が出ることもあります。温度、湿度設定のほか、エアコンフィルターの掃除もこまめにしましょう。



世界遺産 白神山地 白爆神社

【炎暑の対策】

自然の「気」である風・寒・暑・湿・燥・火(熱)は季節や天候の変化のなかで私たちの生活にはなくてはならないものですが、多くなり過ぎると邪気に変化します。今年のように極端に暑・熱が多くなると病気の原因になり、自然の恵みも「六淫」という邪気になってしまうのです。

夏季にしかない邪気を暑邪といい夏バテや熱中症を引き起こす原因になります。

暑邪には水分を汗に変えて発散させるという性質があるので、暑すぎるとからだは必要な体水分を守れず、「大汗」をかきながら口が渇き、尿も濃くなって少なくなるという症状が出ます。また、元気も汗と共に漏れ出てしまうのでだるさや疲労とともに脱力感が現れます。



もともと体液が少なく、水分や塩分の摂取や食事量も低下しがちな高齢者は、温度にたいする感覚が弱くなるうえに、発汗による体温調節機能が十分に機能しなくなり脱水症状が出やすくなります

熱中症の予防として、水分、塩分の補給が大切とされていますが、こんな時こそ漢方薬を上手に使うことで予防と回復に備えてほしいです。

麦味参はこの時期に本領を発揮します。

「気」を補い開きすぎた汗腺を収れんして汗のもれ過ぎを防ぎ、脱力感のあるときも「元気」を補います。水分を補給しても口の渇きが取れないことがあります。そんな時は収れん作用のある「梅干し」を一緒に食すことで汗と口渇を和らげます。



また「気」は血液の流れをコントロールし、血流をよくするという役目がありますので、元気がなくなると血流も悪くなります。

もし、脳内で気の不足による瘀血や体液の濁りが生じれば脳梗塞などをおこしたり、心臓で生じると心筋梗塞などを招く原因にもなります。

今年のようにとくに暑い夏は、水分の摂取だけでなく血流改善も夏バテや熱中症には必要です。

汗をかくので水分をたくさん摂るようといわれますが、必要以上の水分が短時間に体内に入ると処理が追いつかず、むくみや下痢などの原因にもなります。

水を飲んでも体調が悪くなったり、体温が上がるようなときは熱中症を疑う必要がありますので注意してください。

塩分やクエン酸、ミネラルもたっぷり含んでいる、おすすめ「梅干し水」でこの先の猛暑に備えましょう。

当店おすすめの紀州梅ぼし丹も携帯に便利です。おためしください\(^o^)/