



日本の夏は特に蒸し暑く、非常に住みにくい環境になります。「木と紙」と悪口を言われる日本の家屋構造は地震や火災などには弱いですが、日本人はこの高温多湿に適応するように何千年の経験から、理想的な日本住宅を作ってきました。しかし、時代の変化と共に冷房設備やコンクリート構造の家など、一見快適に過ごせる環境をも作り上げてきました。

紀元前に書かれた東洋医学の医書「素問」に書かれている養生法によると「夏季は太陽が沈むと寝て、日の出と共に起きる。日中が長いけど怠けてはいけません。適度に運動して一日一回発汗するように心がける。気分的にも発散するような気持ちでいるとよい。もし、陽気を発散しないと熱がこもって病気になる。」と書かれています。

クーラーで快適な生活をしている現代人は、夏といってもあまり汗をかかないですみます。汗をかかないと身体内に陽気がこもります。身体内で陽気が一番多いところは心臓です。熱の多い「心」（東洋医学の五臓の中の心）に更に熱がこもって心を悪くしてしまいます。また、陽気を発散しないと身体全体も熱く感じ出します。そうすると冷房や冷たい飲み物を欲するようになります。これを続けると胃腸を冷やして下痢をするようになります。

夏期はもともと胃腸機能の低下しやすい季節です。冷えた飲食物をいつでも自由に口に出来る現代社会では、夏は胃腸にとっても過酷な環境となり夏の病気も昔とはだいぶ変わってきました。今回は夏期に多い疾患についての養生法を考えて見ましょう。

体がだるい・疲れやすい

東洋医学では疲労も病気のひとつとして考えます。これを虚労病と言います。なんだ疲れぐらいいとバカにしないでください。現代の心臓病、高血圧、喘息、腰痛、胃腸病など疲労が原因で起こる病気は多いのです。特に蒸し暑い夏期は水が病気の原因になります。

暑くなると、誰でも欲しくなるものは冷たいもの・水分の多いもの、すなわち清涼飲料水、アイスクリーム、ジュース、ビールなど……

しかしこれが健康のために非常に悪いものだとすれば、多くの方に冗談でしようと言われてしまいます。その上、お医者さんでさえ信じてもらえません。現代医学では水分を出来るだけ多く与えなければならぬと言われています。もちろん病気によっては水分を沢山与えなければなりません。健康な人でも、たいていの病気の場合でも、余分な水分が反って体の調子を狂わせてしまいます。

このような余分な水分が体の中にたまってきて……たとえば、気管に溜まると喘息になったり、関節に溜まると関節炎や関節リウマチになると言ったように、いろいろな病気を起こしてきます。この「水」が原因になって起こる病気は非常に多く見られるので、東洋医学ではこれを「水毒」といって水の弊害を強調しています。

水毒とは、どんな症状を表すのでしょうか

朝、気持ちよく起きられるのが健康人ですが、いつまでも寝ていたかったり、起きるとフラフラしたり、眠くて体がなんとなくだるいと感じるときは、前日の水分が多すぎたためです。

朝時間が来て起きては見たが、体がどことなくだるい。顔が腫れぼったい、手を握ってみると腫れぼったくてぎこちない。歩くとなんとなくフラフラする。中年を過ぎた人では、腰が重かったり歩き始めに脚関節が痛んだりする。その上頭が重くて考え事がまとまらず、よく忘れる。

こんな不快な状態だけ出勤時間が来るので支度をしなければなりません。家は出たけれど、脚がだるくて重い。電車に乗るために走ると、妙に息切れがして動悸が打つ。会社に着いたが、朝の間は頭がぼんやりして、体もだるく、能率は上がらないけどお昼ごろから次第に元気になる。

こんな症状が、実は水毒の始まりなのです。この赤信号を無視して水を飲みすぎると、病院に駆け込むこととなります。病院では、検査をしても特に異常が認められず、自律神経失調症、ノイローゼなどと言われてしまいます。

水分が多すぎるかどうかをどうして判断すればよいでしょうか。水分をどの位とってよいかは人によってまちまちです。口から取った水分は排泄しなければなりません。排泄機能の悪い人は少量の水でも水毒状態を作ってしまう。ではどこに目標を置いて水分を取ればよいのでしょうか。

前に言ったような症状があれば水分は多すぎるわけですが、自分の体の表面（皮膚）を詳しく観察していれば、今日はこれ以上水分を取っては悪いことが分かります。

一番重要なものは「むくみ」です。顔や手、脚などが腫れていれば水分が溜まりすぎているわけです。腫れていない場合でも、手の甲が変にべっとり湿っている場合は、体は水分を盛んに汗として排泄しようとしているのです。最近、ダイエットなど痩身法がさかんに雑誌などに載っています。肥満の方で、ブヨブヨした体つきで、動くときハーパーと息を切らせ、玉のような汗をかき、中年以上の婦人によく見かけますが、このような人は水分の摂取量を少なくして、余分な水分を薬で追い出してやると、体がしまってきて軽くなり元気で働けるようになります。

沢山の水分をとると、余分な水分を排泄しようとして、顔がテカテカと輝いたり、手のひらがネバネバしたり、汗がよく出たり、寝てから小便に行ったりしてくるので、こんなときは水分を控えましょう。

しかし、なぜ西洋医学では水分をとるように薦めるのでしょうか。それは環境の違いなのです。西洋医学の発達したドイツ、アメリカは大陸性気候で、年中空気中の湿度が低く、物が乾きます。そこに住む人間も皮膚からどんどん水分が蒸発して、水分が失われるので、絶えず水分の補給が必要なのです。それに反して日本は島国で年中湿度が高く、湿度九十%以上もまれではありません。日本人は水分の排泄を主に小便によって行っています。多く水分をとったからといって小便の排泄量には限度があり、余分な水分が溜まりやすくなるのです。

このような訳で、水分の調節が必要ですが、実際にはなかなか大変な苦勞が要ります。水分と言えはお茶、水、ジュースばかりと思っている人がいますが、ご飯、果物、野菜、なかでもトマトなどは沢山の水分があります。この様なものを食べ過ぎないよう注意が必要です。本当に体の調子が変わります。今までの半分に水分を減らしてみてください。そうすると体は見違えるように元気になります。更にその半分にしてみましょう。よい結果を生むことでしょう。水分をいくらか少なくしても、日本人なら、「ごはん」の中や野菜のなかに十分すぎるくらい水分があるから心配は要りません。

日ごろの水分補給と疲労回復や滋養強壯を兼ねたお茶があります。昔、結核患者の栄養補給にも用いられた「ハトムギ」です。はと麦はたんぱく質・脂肪・カルシウム・ビタミンなど栄養豊富で、美肌を作り、利尿作用があつて、むくみを去ります。

ハトムギ茶

ハトムギの使い方・・・殻つきのハトムギを砕いてから炒つたものを大匙4杯用意し、水六百ミリリットルで半量になるまで煎じたものがハトムギ茶です。薬局などで売っているパック入りのハトムギ茶は簡単に用いられます。

漢方薬

疲れ・だるさに用いる漢方薬
服用すると速やかに体が軽くなる。

補中益気湯

胃腸を調え元気を益す薬と言いう意味の名前です。胃腸が弱く、手足がだるく、食後などに眠くなる人に用います。夏バテによく用いられ、胃下垂や脱肛の治療に用います。しかし、疲れてのぼせを感じる人には用いません。

五苓散

小便の出が悪く、口が渇き、よく水分を飲む人に用います。水毒といわれる症状に用いる、代表的な処方です。顔色がやや悪く、貧血気味の人に用います。単なる疲労の他に病気や慢性病で衰弱している場合にも用います。

十全大補湯

ガン手術や放射線治療の副作用を大幅に解消しますので、最近ではガン治療に応用されています。

漢方薬は天然物で作られた医薬品です。漢方薬の効果は、使用された原料生薬の品質に非常に大きく作用されます。処方名前が同じでもその効果は様々ですので、専門家に相談してください。

夏バテによい薬酒

家庭で出来る特效薬酒

作ってみませんか

枸杞酒

枸杞子二百グラムとグラニュー糖二百グラムをホワイトリカー一升につけて、冷暗所に二〜三ヶ月置いた後、中身を取り出します。一回量十五〜二十ミリリットルを一日三回飲みます。

十全大補酒

人参・黄耆・白朮・茯苓・当帰・芍薬・地黄・川芎・桂皮各二十グラム、甘草十グラム、ハチミツ二百グラムをホワイトリカー一升につけて冷暗所に二〜三ヶ月置いた後、一回量十五〜二十ミリリットルを一日三回飲みます。簡便法：十全大補湯エキス剤（賦形剤がデンプン）の百グラムをホワイトリカー一リットルに溶かし一夜放置する。瓶の底に賦形剤が沈殿するので、上澄みを汲み取りハチミツ百グラムを混ぜる。一回量十五〜二十ミリリットルを一日三回飲みます。



实例：真夏の非常に暑いとき、クーラー取り付け作業をしている職人が暑さのため食欲がなくなり、非常に疲れていた。そんな時この十全大補酒（簡便法のもの）を朝飲んだだけで食欲が出て、夕食が食べられ元気が出た。

胃腸のトラブル

夏期は暑さのために食欲の低下する方が多く見られます。

東洋医学では消化器を「脾」と呼んでいます。脾は全身に栄養を送っていて、元気の源と呼ばれています。

胃が何かの原因で弱ると、脾もその影響を受けていろいろな障害が生じます。

一般には「脾胃」と言って、西洋医学の「胃腸」に相当すると考えられていますが、脾胃と胃腸ではだいぶ意味が異なります。

「脾」とは、広義では消化機能を意味し、食物を消化・吸収してその栄養物を各組織に供給します（この作用を中医学では運化といっています）。同時に吸収した水分の体内への供給と排泄を促進しています。

お年寄りの人で、咽に痰がからみ息苦しさを訴える方がいますが、これは脾の働きが低下して、吸収された水分が痰となり気管や咽に溜まるため、水分の排泄がうまく行われていないためと考えられます。

また、脾の働きが弱ると筋肉はやせ衰え手足はだるく、力が入らぬようになります。内臓下垂も起こり、胃下垂などの症状が現れます。

人間が生きてゆくためには、たえずエネルギーを補充していなければなりません。脾には食物の持つエネルギーを体内に取り入れる重要な働きがありますので、「脾は後天の本」といい、生命維持の過程に重要な意味を持ち、東洋医学では飲食の養生を特に重要視しています。

また、「胃」については、食べたものを一時蓄え（受納という）、脾と協調して消化吸収した糟を腸のほうへ送り出し、排泄を順調にする働きがあります。

夏期のためもの

夏は暑気のためにひどく体力を消耗しますので、なるべく消化しやすく栄養分のあるものを食べる必要があります。暑い時期ですので、体の熱になるような食べ物、例えば、糖質（甘い物）や脂っこい物は控える必要があります。消化しやすい蛋白質やビタミン・ミネラル（緑黄野菜など）を十分とるようにします。それにはウナギを食べるとよいと、二百五十年ほど前に漢学者の荻生徂徠が教え、後に蜀山人が宣伝したと言われています。

ウナギはビタミンAと消化のよい蛋白質を含んでいます。関東風の蒲焼はいちど白焼きにしてから蒸すので、適当に脂肪が抜けて夏痩せの食べ物としては最適です。あつあつの蒲焼に山椒の粉を振りかけて食べるのは、まさに夏の食味の王者です。山椒は漢方で脾胃を温める聖薬です。

暑い盛りは野菜が少なくなり、ナス、キュウリ、トマトといったものが多くなります。それに果物が豊富になります。これらの食べ物、漢方的には陰生の強いもので、夏の暑

さで火照った体には調和の取れた食べ物です。しかし、お盆を過ぎて秋口に入ってから、紫色の増したナスは美味しさも格別ですが、「嫁に食わずな秋茄子」と

言うぐらいで、流産や冷え性の原因になります。夏とはいえ、日頃冷え性気味の人

人は、生野菜や果物は取り過ぎないように注意しましょう。

○ソーメン・冷やムギ

暑いときは食欲がなくなり、あつさりした、水気の多いソーメン・冷やムギが好まれますが、これが案外不消化で、胃下垂、胃アトニーの人は要注意です。

○飲み物

夏はなんといつても清涼飲料水が好まれます。

先ず、暑いからと言ってガブガブ水を飲むと、汗がたくさん出て体力を消耗するばかりか、胃腸を弱らせたり、心臓を弱めたりします。殊に、夏になったら太る人には水分は禁物です。

○食あたり

冷蔵庫の普及していなかった昔は、ちよつと古いものはすぐに腐敗してきて、食あたりがよくあつたわけですが、この頃では、お豆腐でも、牛乳でも何日おいても腐らなくなりました。中毒は少なくなつて結構ですが、いっこうに腐らないと言うのも問題です。

お醤油でもカビが生えて白く浮くのが本当でしょうが、最近ではそんな醤油はありません。防腐剤が多用されているからです。ですから、日本の環境に一番合った「酵母菌」のある納豆、粕漬けなどを十分にとる必要があるでしょう。

○冷たいもの

これまでも書きましたが、夏の間に冷たいものを摂り過ぎると暑い間はなんでもないように見えても寒くなつてから風邪を引きやすくなつたり、神経痛が出たり、頭髪が抜けたり白くなつたりするものです。

江戸時代の名医、貝原益軒先生は、養生訓の中で、「酒は夏月も温なるべし」と夏に冷たいものの飲食をすることを戒めています。夏は環境の暑さと調和するために、体の内部（消化器官）は冷える傾向にあります。むやみに冷たいものはとらぬほうがよいでしょう。

薬茶

薬茶はハトムギやクコなど生薬や民間薬を使って、緑茶同様、日常的に飲むことで保健効果を期待するものです。煎じるときの分量は一つかみ、水の量は五百〜六百ミリリットルが基準です。お茶と言っても飲みすぎはいけません。

健胃・整腸に

下痢止め

ハブ茶

ゲンノシヨウコ茶

健胃・整腸・便秘に

ドクダミ茶

頑固な便秘に



決明子薬材



夏期の消化器疾患によく用いる漢方薬

四君子湯

六君子湯

人參湯

補中益気湯

半夏瀉心湯

啓脾湯

安中散

消化機能の弱い人（脾虚という）の基本処方。食べても美味しく感じない人。食欲が無く、胃のもたれがあり、時々痛む人。胃腸に水気過多。顔色が悪く、食欲無く、下痢する人に。冷たいものを食べ過ぎて腹痛や下痢をする人。

疲れが激しく食欲無く、手足のだるい人に。胃下垂で食欲のない人。吐き気、胃部のつかえ感、腹鳴下痢をする人。慢性下痢の人。胃腸虚弱体質の下痢。胃痛に用います。但し炎症性の胃痛には用いません。市販の漢方胃腸薬は殆どこの処方です。

