



# Shin-Kobe 漢方薬だより

8月号 (Vol.1)

## 「夏バテ」と漢方医学

昨年は災害級といわれる猛暑が続き、埼玉県では41.1℃と観測史上最高気温を記録しました。今年の夏は平年並みの気温と予想されていますが、そうは言っても最近暑い夏が続いており体調管理には十分注意が必要です。

漢方医学では夏バテを「注夏病」と呼び、暑さや湿気による身体の失調ととらえています。「虚弱な人が、夏になるとやせて倦怠感が強くなり、下痢や息切れをして苦しく、手足にほてりを認める」(浅田宗伯) といった症状です。

さらに現代社会では冷房や冷たいものの摂りすぎによる胃腸や自律神経のトラブルも絡んできます。

この「注夏病」に対して、13世紀に李東垣が「内外傷弁惑論」で清暑益気湯を紹介しています。現在用いられている医療用エキス製剤は17世紀の「医学六要」にある、やや簡略化されて9種類の生薬からなるものです。具体的には人参、麦門冬、五味子、黄耆、当帰、陳皮、蒼朮、黄柏、甘草から構成されています。

人参、麦門冬、五味子で生脈散という脱水に用いられる漢方薬ですが、そこに黄耆(脱水を改善し汗を調節する)、当帰(血の流れを良くする)、陳皮(胃腸の消化吸収を良くする)、蒼朮(水分の吸収を高める)、黄柏(熱感や炎症をしずめる)甘草(生薬の消化吸収を高める)が加わって、全体として体内の水分バランスや消化機能、熱感に作用するよう構成されています。

漢方薬は難しい名前も多く、とっつきにくいと思われるかもしれません。

人の身体は何百年、何千年も前から、個人差はあるものの環境や加齢によって似たような変化をしてきてました。それに対して生薬という天然資源で試行錯誤しながら治療し、何らか効果のあったものが現代に伝わっています。

これから毎月、代表的な漢方薬を紹介していきます。

副院長：岡田 直己



糖尿病・内分泌・漢方内科 新神戸おかだクリニック

電話：078-241-1350