



そよう
蘇葉

Perilla Herb

爽やかな香味が特徴のシソの葉は、赤シソをかぜ薬や胃腸薬として漢方薬に用いる。魚介類の中毒による吐き気や下痢にも適用する。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

立秋
8.7
暦の上では秋の始まり。暑さは続きますが、空には秋雲が見られるように。

処暑
8.23
暑さがひと段落する頃。昼間は暑く、朝夕は涼しさを感じる時期です。

太陽のエネルギーが満ちている盛夏 暑さと発汗で消耗した元気を補充しよう

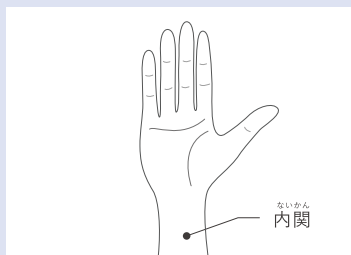
暑さ極まる8月は、体内に熱がこもりやすい時期。のぼせて頭がボーっとしたり、夜になっても神経が高ぶり、手足がほてって眠れなくなることも。また汗をかきすぎると、潤いと元気も消耗します。風通しを良くして、こまめに水分補給と休憩をとりましょう。暑さをしのぐために使う冷房や冷たい飲み物が過剰だと、逆に冷えてしまいます。猛烈な暑さと人工的な冷えの繰り返しは、自律神経のバランスを乱して夏バテの原因になるので注意しましょう。

漢方ライフケア

猛暑が続くと熱中症のリスクが高まり、疲労しやすくなります。反面、強すぎる冷房による夏かぜや関節痛の悪化、冷たい飲み物による胃腸の冷えも起こりやすくなります。

HEART 心

ないかん
内関のツボで元気回復



腕の内側で手首中央から指幅3本分肘よりあるツボ「内関」は、胃腸の動きを活性化させます。猛暑やストレスによる食欲不振、冷たいものの摂り過ぎによる胃痛などがある時に押してみましよう。

BEAUTY 美

疲れた素肌に潤い補給



紫外線による炎症、冷房による乾燥と毛穴の収縮など、夏の素肌は大きく翻弄されます。日中のUVケアはもちろん、朝晩のケアでたっぷり潤いを補いましょう。化粧水のパティングもおすすめ。

FOOD 食

酸味と甘味で潤いチャージ



暑さと発汗で消耗した潤いは、酸味と甘味の合わせ技で補給しましょう。手軽なのはレモンとハチミツ。梅干しをほぐしてお湯を注ぎ、黒糖をとかした和風ドリンクもおすすめです。

漢方理論に基づくバランスチェック「夏バテ」

夏はなんといっても、暑さが心身にトラブルを起こす一番の原因です。とくに日本の夏の特徴でもある“湿度の高い蒸し暑さ”は、体調を崩しやすくする大きな要因となります。夏バテの原因を漢方の視点から大きく「気虚」「水毒」「暑邪」の3つに分け、それぞれのタイプに合わせた解消法をアドバイスしています。

- 疲れやすい
- 食欲不振
- 動悸・息切れ
- 夏やせする
- 冷房が苦手
- 汗がタラタラ流れる
- 朝からだるい

気虚タイプ

元気の素である「気」が不足しています。パワーが足りないために、常に疲労、倦怠感、冷えがあります。やる気や元気が出にくいのが特徴で、免疫力も低下しがちです。「気」は朝に作られます。早く寝て睡眠時間をしっかりと朝は早く起きましょう。

- 下痢・軟便気味
- 倦怠感・四肢がだるい
- 頭が重く感じる
- むくみやすい
- めまいがする
- 口がねばつく
- 汗がべたつく

水毒タイプ

新陳代謝が悪く、余分な水分や脂肪が体内に溜まりやすくなっているため、身体や頭が重だるく感じたり、むくみが出やすくなります。水分代謝の妨げになる身体の冷えにも注意を。入浴はぬるめの湯に、ゆっくり入りましょう。薬草風呂の半身浴もおすすめです。

- イライラしやすい
- 眠れない
- ほてる・熱がこもりやすい
- 顔が赤くなる
- 口渇・冷たい物を飲む
- 尿が少なく、濃い黄色
- 日焼けで肌が赤くなる

暑邪タイプ

夏の暑さに負けて身体の中に熱がこもっています。こもった熱は身体の水分を奪い動悸や不眠などを引き起こします。食卓には、熱を冷まし、身体を潤してくれる夏野菜（スイカ・とうがん・ゴーヤ）を摂り入れましょう。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

ほちゅうえっきとう 補中益気湯

お腹をあらわす「中」の元気を養い
倦怠感や話すのも億劫なだるさを解消する

効能・効果

元気がなく、胃腸の働きがおとろえて疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後の衰弱、食欲不振、ねあせ



ニンジン
[人參]



ビャクジュツ
[白朮]



オウギ
[黄耆]



トウキ
[当帰]



タイソウ
[大棗]



サイコ
[柴胡]



カンゾウ
[甘草]



ショウキョウ
[生姜]



ショウマ
[升麻]



チンピ
[陳皮]

くすりにほんどう

薬日本堂株式会社

東京都品川区北品川 4-7-35

TEL:03-3446-2011



オンライン漢方相談

ご自宅などで
ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
本格的な資格取得まで

