

平成 29 年 8 月 2 日

## 京口門だより No. 46

今年の夏はまた格別暑さがきびしく、先日のニュースでも、北米グリーンランドの厚い氷も少しずつ融ける程度が強くなり、融けた氷の上に藻が生えて、いっそう融け方を早めていると言っていました。どこかの大統領のように地球温暖化なんて嘘だなどと言わないでほしいものです。

夏の暑さはわれわれにふた通りの問題を引き起こします。ひとつは体の熱です。これは急性に起こってきます。もう一つは「夏バテ」などといわれる胃腸へのゆっくりした障害です

体に熱がこもって、体温が上昇し、メマイや吐き気、頭痛、倦怠感などが起こる軽症から、筋肉のケイレンや意識の障害まで起こる重症の熱中症までがあります。重症の熱中症は熱射病とも呼ばれています。高温の環境の中で一日中仕事をしているような人に起こるといわれています。そのような人はものすごく汗をかいて、体温の上昇を防ごうとしますから、当然水分を補給し、塩をなめて働くことが必要とされています。熱中症では体の内部の温度が上昇してしまうので、まず体温を下げるために涼しいところに移動したり、衣服をゆるめて熱の放散をうながすなどの方法をとることです。暑い環境で汗をひどくかいていたら、それこそ水分や塩分のはいった飲料水を飲ませる必要があります。汗が出ることは先月に書きましたように、汗で熱を発散させて下げてくれます。よくこまめに水分補給などと繰り返言っています。そのことに間違いがあるわけではありませんが、熱中症では体を冷やすことがまず第一です。漢方では体の熱によって体液を失ってくる状態に、白虎加人参湯という薬があつて、若い人の熱中症に効果をあげたことがあります。

一方、ジワジワと暑さに影響をうけ続けますと、冷たい甘い飲みものなどを飲みすぎたりして胃腸の働きを弱らせてしまいます。それがいわゆる夏バテの状態です。何も暴飲暴食だけでなく、ふだんから胃腸の弱いかたは、夏の暑さがすぐに影響して、食欲をなくしたり、下痢を起こしたりして、全身に倦怠感をきたすようになります。夏場はげっそりと痩せてしまうということにもなります。こういう状態には清暑益気湯という、暑さから身体をまもり胃腸の働きを活性化する漢方薬もあります。(文責;山崎正寿)

