

令和1年8月9日

京口門だより No. 70

梅雨があけたと思ったら、急に猛暑となりとまどうばかりです。しかし暦のうえでは8月8日は立秋となります。暑さはまだ続きそうですが、昔もそんなときがあったようです。「つれなしや秋立つころのあぶら早(でり)」[白雄]

この時季連日のニュースにあるように、熱中症にかかる人も多く、なかには亡くなられる人もあります。熱中症には前にも“このたより”で書いたことがあります(H. 29年8月号)、高気温の状況で、体温調節機能が働かなくなった状態ともいえます。人体は体幹部(内臓や脳など)の温度を一定にたもとうとして、暑い時は汗をだして体温を下げますし、寒い時は鳥肌をたてたり、皮膚血管を縮めて熱の放出をふせぐような機能があります。熱中症はこうした機能が働なくなってしまって、体温の高温化が進んだ状態です。よく言われるように、身体を冷やしたり、水分補給が必要となります。

熱中症を気にかけすぎて、冷房などにかかりっ放しで、体が冷えて体調不良になる場合もあります。風邪気味になったり、下利をおこしてくることもあります。漢方薬には体を温めて、風邪症状を治すような薬もあります。車のクーラーにあたりすぎてこんな症状を起こした方を治したこともあります。

猛暑がいつまで続くかわかりませんが、暑さがすこしひいてきた頃に、いわゆる夏バテという状態が起こりやすくなります。食欲が低下し、体がだるく、何もやる気が出てこないような状態になります。漢方ではこのような状態になるのは、胃腸の働きが弱ってくるのがその背景にあると考えます。清暑益気湯という薬がありますが、暑気あたりによる熱状をさまし、胃腸の働きを活性化して、体の元気を高めるといった内容をもった漢方薬です。これも前から申していますが、人の活力は胃腸の健康さから生まれると漢方では考えます。長い漢方医学の経験と知識から考え出された発想です。これを「後天の元気」と名づけています。後天とは人が生れてから得るものという意味です。つまり、毎日口にする飲食物を消化吸収して、人は体の活力(エネルギー)に変えています。したがって、胃腸が弱ってくると活力源が弱り、元気が出なく、疲れやすくなったりしてくると考えられます。胃腸は単に飲食物を取り込み消化するだけの処ではないのです。胃腸の働きをよくすることは、元気を生み出すこととつながっています。

