

令和5年8月4日

## 京口門だより No. 118

猛暑が続いています。年々気温が上昇しているように思えますが、過去の日本各地の最高気温は案外高く、1933(昭和8)年7月山形で40.8℃、1947(昭和23)年8月大阪で38.1℃、1953(昭和28)年8月東京では38.4℃、などという記録が残っていて、意外に過去にも猛暑のときがあったようです。ただ最近は高温が長く続いているように思います。立秋は8月8日で少しは暑さも緩むのでしょうか。「街燃ゆる劫暑のにがき舌に飯」(片山桃史)

最近は高気温と熱中症がさかんに取り上げられその対策がメディアで頻りに流されています。熱中症にかかって亡くなられる方もおられるのですから、十分に注意を払って対処しなければなりません。暑さばかりに気を取られているうちに、すこし暑さが和らぎかけてくる頃に「夏バテ」症状があらわれてきます。しばしば胃腸の弱いやせ型の方にみられる傾向があります。夏バテは漢方では暑さと湿によるものとみなします。暑い夏が続くと湿熱が人々を犯し、手足がだるく疲れ、気も短くなり、動作も物憂く、呼吸がはやくなり、体が熱く、胸苦しく、みぞおちが張り、小便は濃くなり回数も減り、大便是緩くときに下痢となり、食欲はなく、体は重くなるなどと漢方の医書には述べられています。つまり暑さと湿気が胃腸を傷つけ、食欲不振、体の倦怠感などさまざまな症状が起こってくるとしています。

夏の暑い時期はついつい飲み物としても口当たりの良い甘く冷たくおいしいものを取りすぎたり、元気な若い人は脂っこい美食にはしつたりしていると、いつのまにか胃腸を弱らし、反って消化機能を弱らせてしまい、結果として「夏バテ」状態を招いてしまいます。熱中症対策として水分はなるべくこまめに取りようにとありますが、漢方ではあまり過剰な水分摂取は反って胃腸の働きを弱めてしまいます。また砂糖気が多い甘い飲食物も胃腸の働きを弱めます。暑い時期はなるべくあっさりした食べ物が体に合うと思います。中国では瓜(トウガン)を使った料理が夏の料理として勧められています。私どもの診療所では和中飲といって、夏の暑気対策の飲み物をお出ししています。枇杷の葉、丁香、木香など9種類の生薬からなる暑気あたりの飲みもので、少し冷やして飲むと口当たりもよくおいしく飲めます。

どうか暑さも緩む頃に「夏バテ」にならないようにしてください。

