

## 京口門だより No.130

8月の声を聞いても相変わらず猛暑が続いています。7日は暦のうえでは立秋です。この異常な暑さに十分な対策をとって過ごしてください。エアコンに終日入っていることが多いでしょうが、時に少し汗をかくことも必要です。一時的な夕立が恋しくなります。「炎暑の田しづかに暑さをあつめおり」(及川貞)

さてこの暑い時期に新型コロナウイルスのK3変異株が流行しています。以前のような重症化する傾向はみられませんがひつこく我々を悩ませています。漢方では夏風邪といって特有な名前をつけています。古い中国では(今でもそうかもしれませんが)夏の暑さを避けて、深山の深い溪谷や洞窟に入って涼を求めることが多いといわれています。そういう溪谷や洞窟は湿気が多く、そのうえ長く涼をとったために、風邪症状を引き起こすことが多いといわれています。それと同じように夏は涼しさを求めてつい飲み物に手がでて、脾胃(胃腸)に水湿がたまり、腹痛・下痢をおこし、頭痛や寒気をともなう風邪症状が起こってくるといわれています。今日では水気を多くとり、エアコンの中に長くいて風邪症状をおこすのに似ているかもしれません。

ついでに前にも申したかもしれませんが、熱中症対策としてこまめに水分を取りなさいとよく言われますが、暑い時に汗をかいて水分を補給するのは必要なことですが、一方でわれわれの体のことも考える必要があります。めったやたらに水分を体内に入れることは、反って体の水分代謝調節機能に多大な負担をかけることにもなります。われわれの体は細胞内・細胞外で一定の水分を保つ機構が働いていて、不足は補い過剰は排泄するというバランス機能が働いています。水分調節をする腎臓や血管機能にそれなりの負担がかかります。水分はいくらでも摂っても良いということにはなりません。しかし必要な水分を摂らないというのも問題です。

さて夏風邪のことですが、水湿の多い体が風邪症状をきたし、胃腸を弱らせて腹痛。下痢とともに頭痛や寒気を起こしてくる場合には、胃腸を調べ水分を除く茯苓や朮、半夏、陳皮などとともに、蘇葉(シソの葉)や藿香(おなじシソ科のカワミドリ)などで暑熱や風邪症状をなおしてゆきます。梅干しの色付けに用いるシソの葉(とくにチリメンジソの葉)は赤紫色で京都の大原が名産地ですが、単に色付けだけでなく、発汗・解熱の働きもあり、また解毒作用もあります。先人はシソの葉のこうした作用をよく知って利用していたようです。漢方では夏風邪には藿香正気散という特殊な薬がありますが、今日では香蘇散や柴胡桂枝湯(当院の風邪5号)は新型コロナウイルス感染症にも有効です。むろん夏風邪にも効果があります。しかし症状によっていろいろ工夫がありますのでよくご相談ください。

