

夏バテの原因と対策

①暑気あたり：脱水による夏バテ

今年のような猛暑や熱帯夜などで発汗が続くと、体重の減少や、微熱、心拍数・呼吸数の増加や息切れなどが引き起こされます。一般に体重減少を伴う脱水では、肉体の疲労感の他にやる気が出ないといった精神機能低下なども見られます。

これらの現象を漢方では、汗の元となる津液の消耗により口渴を生じ、気血が汗と共に失われて心肺の気陰両虚に至り、疲労倦怠感や息切れ、熱感などを生じた状態と捉えます。

このような時、生脈散は大いに元気を補う人參、陰液を補う麦門冬、気血の消耗を防ぎ心を補う五味子により、脱水による夏バテ症状を回復させます。このような働きがあることから“飲む点滴”とも称される生脈散は、補中益氣湯と組み合わせた味麦益氣湯としても使われます。

②夏負け：胃腸の冷えと水分停滞による夏バテ

夏はどうしても冷たくノド越しの良い食事になりがちです。まして猛暑が続けば、普段胃腸が丈夫な人でも胃腸機能が衰えてしまいがちです。このような場合、胃の中にいつも水がたまって音がする（胃内停水）、胃が重い、食欲が出ない、下痢気味などといった胃腸障害により、気力や体力がなかなか回復しない状況に陥り、夏バテになってしまいます。このような胃腸が冷えて水分吸収が悪い場合に用いる漢方処方として、加味平胃散・藿香正氣散・五苓散・六君子湯などがあります。

③冷房病：自律神経のバランスが失われた冷えなどによる夏バテ

冷房病とは、冷房で末梢の血管が収縮した状態が続くことで手足が冷えたり怠く感じたり、激しい温度差によって自律神経が混乱する結果生じる症状と考えられています。特に女性に多いと言われますが、冷房が当たる冷えた場所に長くいたり、その人の体質などにより様々な症状を呈します。

冷房病では、浮腫や血行が悪いことによる冷えに加え、生理不順など婦人病を伴うことが多いため、当帰を含む処方である五積散・当帰芍薬散・当帰四逆加呉茱萸生姜湯などが適しています。

また、ぬるめのお湯にゆっくり浸る半身浴なども併せて行うと、より効果的です。

今日の漢方処方

藿香正氣散《和剤局方》

藿香正氣散の効能・効果は、夏の感冒、暑さによる食欲不振・下痢・全身倦怠。本方は、多くは夏期に用いられ、冷たい飲食物の摂りすぎや寝冷え、クーラーなど体の外からも冷やすことによって起こる夏かぜ、暑さ負けに効を奏します。

藿香正氣散の構成生薬

白	朮	桔	梗	大	棗
半	夏	白	芷	生	姜
茯	苓	蘇	葉	甘	草
厚	朴	藿	香		
陳	皮	大	腹	皮	

● 藿 香 ●

藿香はシソ科の *Pogostemon cablin* の地上部で、日本薬局方外生薬規格に収載されています。原産地はインド、ミャンマーなどの東南アジアで、100年以上前に華僑により広州にもたらされて栽培されるようになったことから、広藿香とも呼ばれます。中国薬典にはこちらの名で収載されています。植物名はヒンズー語 Pacholi からパチオリといいます。多年草ですが、暑い地方原産のため、非耐寒性であり、日本では冬季は屋内で栽培



する必要があり、夏から秋にかけて開花します。

味は辛く、性は微温で、精油、タンニン、苦味質などを含んでいます。藿香が配合された代表的な漢方処方に藿香正氣散があります。

同様に藿香と呼ばれる生薬にカワミドリ *Agastache rugosa* があり、土藿香または四川省で栽培されることから川藿香ともいいます。こちらは日本の山野にも自生しています。