

## 夏の元気、大丈夫ですか？

夏の暑さは、体力気力を奪っていきます。食欲が湧かない、食べても体力が回復しない、気力が保てないなど、暑い時期の体調管理はとてもむずかしいものです。

自己防衛として、炎天下の場所に長時間いないこと、こまめに水分補給し脱水に注意することなどが挙げられ、とくに屋内外を問わず盛夏の運動時に水分補給を怠ることは非常に危険です。大量に汗をかくと、血液中や細胞内の水分が不足し、口渇や尿量減少といった症状が現れます。このような状態を漢方医学では「津液不足」といいます。さらに濃縮された血液は固まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞の誘因となることもあります。また、脱水は熱中症の原因ともなり、重篤な場合は死に至ることもありますので、とくにお年寄りや子供には周囲が目を配り、早めに十分な水分を取って涼しい場所で休息するよう注意したいものです。



### 今日の漢方処方

#### 生脈散《医学啓源》

#### 生脈散の構成生薬

生脈散は「気を回復すれば、全身に脈が充実する」ことから命名され、疲労倦怠、体力回復、滋養強壯を目的とした漢方処方です。人参、麦門冬、五味子から構成されています。人参は体に元気と潤いを与え、麦門冬は肺に潤いを与えて循環を良くし、五味子は流れ落ちる汗を止めてくれます。この処方は汗となって流れ出た体液や元気を補充する漢方処方と言えます。

人 参  
マクモントウ  
麦門冬  
ゴミシ  
五味子

### 党 参

キキョウ科、ヒカゲノツルニンジンおよび同属植物の根を乾燥したもので、貴州・四川省などで主に産出されます。

中薬大辞典には、「中を補う、気を益す、津液を生じる、の効能がある。脾胃虚弱、気血兩虧（気分、血分ともに損なわせること）、体倦無力（疲労倦怠）、食欲不振、口渇、久瀉（長い下痢）、脱肛を



治す」とあります。成分としてサポニン、微量のアルカロイド、イヌリンなどが含まれます。薬理作用には、赤血球増加作用、降圧作用があります。

党参は人参に比べると強壯作用は多少劣りますが、胃腸機能を高め、消化吸収を促す作用は同等です。党参の薬性は平性なので、広く応用できます。