

〇〇様

過日、漢方が保険適用外になることを阻止する為、御署名をいただきましたことに、日本臨床漢方医会（以後、当会）より深く御礼申し上げます。

この署名の際、漢方情報の配信をご了承いただいた方に、本メールを配信させていただきました。

当会は、「漢方」情報を正しく、かつ分かりやすく伝え、健康維持や病気の治療に役立ていただけるよう活動している医師の会です。

漢方を生活に取り入れることで夏を乗り切っていただければと思っています。どうぞ最後までご覧ください。

.....

++..... I N D E X ++

| 夏の病気対策：お腹が冷たい時は要注意

| なるほど漢方講座：“漢方治療”と“養生”

| 夏こそ健やかに～養生の仕方

| 豆知識：夏にオススメの食べ方

◆編集後記

.....

| 夏の病気対策：お腹が冷たい時は要注意

暑い日が続いております。こんな時は、冷たい飲み物やよく冷えたビールを飲む機会が増えそうです。

運動して体温が上がり、汗をかいた後で摂るのは良いかもしれません。

高校生の患者さんの例です。テニス部で毎日運動しています。運動中は汗をよくかくので、冷たいスポーツドリンクを1リットル、家に帰ってからも冷えた麦茶を飲んでいました。

最近、食欲が無く元気がないので来院したところ、夏なのに手足が冷たく、顔色が良くありません。

胃のあたりを手で叩くと、チャポチャポと水の音がします。また、そのあたりを手で触ると、明らかに冷たく感じます。

漢方医学では、胃腸の冷えが様々な機能障害を起こすと考えます。胃腸は食物を消化して、食物エネルギーを摂取する働きがあり、生きるために不可欠な器官です。

ここの機能が低下すると、全身に影響を及ぼします。

そこで、冷たい飲料を控えると共に、胃腸を温めて元気を増す働きのある漢方薬を処方したところ元気になりました。

夏だからといって冷たい物でお腹を冷やすと色々な症状を引き起こします。

夏の間には摂りすぎに注意して、夏だからこそ温かい物も摂るように心がけましょう。

久保田内科胃腸科医院 久保田達也

.....

| なるほど漢方講座：“漢方治療”と“養生”

漢方薬というのは患者さんの身体に合わせて調合した木の根や葉、実等を煎じて作った薬です。

それぞれの身体の状態に合わせて腹診等の漢方的診断を行い、薬の調合をします。

また、風邪に代表されますように、“病氣”というものは一つの原因によって起きるだけで無く“生活習慣”や“体質”、外から受ける“ストレス”等によっても、発症が大きく左右されます。

漢方薬は服用する事で免疫の活性化だけでなく、身体機能や体質改善にも非常に役に立ちます。

しかし、その一方で夜更かしや冷たいものなど体に良くない食べ物や生活習慣を続ければ、身体の治りが遅くなるだけでなく、薬を飲んでるのに新たな病気を引き込んで体調を悪化させる事にもなります。

漢方では、そのような“生活習慣”を通しての治療サポートを“養生”と言い、西暦 200 年位に作られた“傷寒論”という書物には、処方とそれを飲んだ際の養生の仕方について、食事や過ごし方まで細かく記載がなされています。

西洋医学にしろ漢方にしろ、どんな良い治療を行っても最終的には、患者さんの“養生”が病気からの回復に大きく関わると考えられます。

日常生活では見過ごされたり、“面倒臭い”と敬遠されがちですが、より良い効果と早い治癒の為、薬を飲む時は“養生”をしっかり行われてみては如何でしょうか？

“養生”の指導には、漢方専門医がお役に立てると思います。

仁和会クリニック大和田院長 古田 誠

.....

| 夏こそ健やかに～養生の仕方

今年も熱中症対策が話題になっています。

しかし、逆に一日のほとんどをクーラーのなかで生活している方にとっては過剰な水分摂取は体調をこわす原因ともなります。

「水分をとらなければ」と甘いジュースなどを飲んでいませんか？
これは水分だけでなく、糖分の摂りすぎにもなってしまいます。

実は糖分は、からだに”余分な水分”を溜め込んでしまいます。

そこで、基本の水分摂取量は、食事の汁物などを入れても一日1.5リットルを基準に考えるとよいでしょう。

そして、自分の生活スタイルを考慮して「実は水分の摂りすぎに陥ってないか？」と振り返ってみることも大切です。

.....

| 豆知識：夏にオススメの食べ方

この時期、どうしても「のど越し」のよいものを求めがちですが、夏風邪や夏バテの原因になりかねません。

そこで、健康を維持する食べ方をご紹介します。

1) 生の夏野菜はなるべく夜に食べるのは控え、朝か昼に。

キュウリやとうがん等は、利尿作用があり、余分な水分や熱を出してくれるので、むくみがちな方に摂ってほしい食材です。

しかし、体を冷やすので、できれば、ショウガ、ネギ、根菜など
体を温める作用のある食物と併せて調理するのがお薦めです。

2) 酢が効果的

夏野菜は、サラダだけでなく、酢の物（三杯酢や梅で合えるなど）にしたり
酢を加えた浅漬けなどを摂ることで、夏バテや熱中症の予防になります。

野菜を茹でる時も酢を入れると、腐敗を防ぎ、食中毒予防に最適です。

3) オススメ食材

胃調の調子を整えると言われている”とうもろこし”や、”しそ”は、
夏が旬の食材です。

漢方薬になっているのは、赤紫蘇のほうですが、青じそ（大葉）は、
気の巡りをよくし、食欲不振の解消や発汗を促進して風邪を予防します。

旬の野菜は、経済的で栄養も豊富、かつ体も欲しているものですが、
取り入れ方にひと工夫して、健康維持にお役立てください。

.....

◆編集後記

当会では、正しい漢方情報を知って頂く為、ホームページにQ & Aを設け、
質疑応答を掲載しています。

ぜひご参考にして下さい。

⇒ http://kampo-ikai.jp/faq_list

また、当会では、皆さまからのご意見・ご質問を募集しています。

jim@kampo-ikai.jp へどうぞお気軽にご連絡ください。

次回は、秋号の配信となります。どうぞ楽しみに!!

◆◆* . . .

発行元：日本臨床漢方医会事務局 URL：<http://kampo-ikai.jp>

facebook ページ：<http://www.facebook.com/kampoikai>

お問い合わせは、jim@kampo-ikai.jp まで

当メールは署名もしくはHPでご登録いただいた方にお送りしております。

アドレス変更&配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

http://kampo-ikai.jp/web_henko

. . . * ◆◆