

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。
暑い日が続いておりますが、お元気にお過ごしでしょうか？

当医会では、漢方を生活に取り入れることで、
毎日、健康に乗り切れるお手伝いができればと思っています。

今号は「日本の誇れる漢方を推進する議員連盟」のメンバーで、
漢方を擁護してくださっている参議院議員 武見敬三氏から
ご寄稿いただきました。

その他、健康に役立つ漢方関連情報を記載しましたので、
宜しければ最後までご覧下さい。

++..... INDEX++

- 【1】 漢方活用で日本を健康長寿社会に
- 【2】 漢方からみた夏の過ごし方 ～ むくみ対策
- 【3】 なるほど漢方講座：暑邪対策

【1】 漢方活用で日本を健康長寿社会に

日本は世界で唯一60歳以上の人口が3割を超えている国です。

世界保健機関（WHO）が今年5月に発表した2014年版
「世界保健統計」によると、日本人の男女合わせた平均寿命は
84歳で世界最長の長寿国家です。

2011年、日本の皆保険制度は創設50周年を迎えました。

この皆保険制度のもと、日本は平均寿命を着実に延ばしてきましたが、
これからの我が国においては、ただ単に寿命を延ばすだけでなく、

日常生活を自立して営むことが出来る生存期間と定義された健康寿命の
延伸を重視する「経済的に活力のある健康長寿社会」作りをしなければなりません。

日本は、いずれ近いうちに高齢化社会に突入するアジア諸国に先駆けて「経済的に活力のある健康長寿社会」という新たな国家目標を設定することで、21世紀においてもアジアでモデルとなる「責任ある成熟国家」としての役割を果たさなければなりません。

その為に、漢方医学における未病対策をも包含した高齢化による社会の活力を失わしめない多面的な政策パッケージを作り上げることが求められています。

熟年世代が心身ともに生き生きすることで、健康寿命に応じた労働を通じて社会との絆を維持し収入を確保することにより、医療や介護などの財政負担も大幅に軽減されます。

その結果、若い人たちの未来への負担も軽減できる好循環社会の実現が目標です。

参議員議員（東京選挙区・自民党）武見敬三

【2】漢方からみた夏の過ごし方 ～ むくみ対策

もっとも暑さの厳しい時期が近づいています。気象庁の発表では、気温は平年並みとされておりますが、暑いものは暑いですね。

でも暑い夏にクーラーや冷たい飲み物・食べ物で身体を冷やし過ぎたり熱中症予防と称して、水分を取りすぎたりすることで、嘔吐や下痢、風邪をひいた方が毎年のように外来を受診されます。

暑さに対して冷やし過ぎることや水分を取り過ぎることによる弊害なのですが、更に問題になってくるのが足の”浮腫”です。

浮腫とは、皮膚の下に水がたまった状態のことで、一般に「むくみ」とも呼ばれます。

例えば、皮膚を指でぐっと押さえると、あとがなかなか戻らないというような状態をいいます。

時節柄、クーラーは仕方ないのかもしれませんが、
冷え過ぎることで、特に手足の末梢の血流が悪くなります。

また、暑さで外での活動も制限されますので、ふくらはぎの筋肉による
静脈還流のポンプ機能も上手く働かなくなります。

さらにこれも止むを得ないのかもしれませんが、
必要以上の水分を摂取し過ぎることも浮腫を助長することとなります。

勿論、薬で治す前に生活習慣の改善が必要ですが、
漢方では温めて血流を改善しつつ、余分な水分を排除する方剤もあり、
夏の浮腫にも十分対応しております。

漢方薬はいかがでしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

【3】なるほど漢方講座：暑邪対策

2013年秋号でもご紹介しましたが「燥邪」を
ご存知でしょうか？

自然現象である風・寒・暑・湿・燥（乾燥）・火（熱）を六気と呼び、
それらが特に季節の変わり目などで増えると、
病気の元、すなわち、邪気（じゃき）になると考えられています。

夏の暑さが原因の「暑邪（しょじゃ）」と呼ばれる邪気は、
近年では9月位まで生じ、体に熱がこもったり、
身体の水分調節がうまくいかない原因となります。

暑いと、どうしても冷たいものを摂り過ぎる傾向がある為、
胃腸が疲れやすく、食欲が減り、
精神的には、イライラした気分になりがちです。

暑邪対策としては、どの季節でも当てはまるのですが、
早寝早起き・冷たい物を控えつつ水分を適宜にとる・適宜な運動をする
などがあげられます。
特にこの時期は、胃を刺激して消化をサポートする機能がある

わさびやみょうが、疲労回復に効果のあるネギ、
精神安定に良いシソがオススメです。

これらは、殺菌作用も持ち、食中毒の原因となる菌の増殖を抑えて
食欲増進にも効果があります。

これらの工夫をしてもなお、だるすぎる、冷えがひどい、
心身共に疲れはててやる気がでない、など元気が出ないことが
続くときは、漢方医にご相談されてはいかがでしょうか。

漢方薬の治療を通して、身体の陽気を補い、バランスを整えることで
体調を正しくすることができます。お気軽にご相談ください。

■ 編集後記

漢方情報については、メルマガ以外にも下記の Web サイトなどをご参考になさって下さいね。

※ 日本臨床漢方医会ホームページ

<http://kampo-ikai.jp>

※ Facebook ページ

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

なお、当会では、皆さまからの率直なご感想やご意見を募集中です。

jim@kampo-ikai.jp あてにどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、今夏も健やかに過ごしてください。

次回は、秋号の配信となります。どうぞお楽しみに♪♪

◇◆* . . .

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

. . . * ◆ ◇