

[[name1]] 様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

毎日暑い日々が続いていますが、  
お元気にお過ごしでしょうか？

夏も元気で過ごすには、  
ちょっとした不調を感じた時、  
早い段階での「漢方薬」の服用がお薦めです！

多くの方に「漢方」の  
良さを知っていただきたく、  
皆さんに役立つ漢方情報をお届けします。

++..... INDEX .....++

【1】なるほど漢方講座

～夏こそ漢方

【2】夏は最も養生すべき季節

～人は文明が進歩しても

自然の影響から逃れられない～

【3】市民公開講座～どなたでも

【4】講習会～主に医師・歯科医師向け

■ 編集後記

---

【1】なるほど漢方講座 ～夏こそ漢方

---

気象庁によると、今年の夏は  
ラニーニャ現象が発生する  
可能性が高まっており、  
猛暑の恐れがあると報道されております。

世の中、気温だけでなく  
物価や電気代も上昇し、  
ますます生活しにくくなっていきそうですね。

ところで、春の終わりから夏になると、1cm程度の紅紫色をした小さな花を層状に付けた1m位の野草を道端で見かけることがあります。

これは、「メハジキ」という植物で本州から沖縄、台湾、中国、東南アジアに分布するシソ科の越年草です。

若葉を茹でた後水でさらすと野菜として食べられるようです。

開花期の地上部を乾燥させたものは”益母草(ヤクモソウ)”と言い、漢方で使用する生薬になります。

”益母草”は名前の如く”母を益する薬草”であり、

古来より婦人の要薬として民間薬としても使用されてきたようです。

駆才血作用(血の滞りを治す)や利尿作用があり、月経不順や生理痛、めまい、浮腫に効果があるだけでなく、高血圧にも利用されます。

しかし、子宮収縮力と緊張力を増強し、子宮収縮頻度を早めるため、

妊婦中の過量摂取は避けた方が良いですが不妊症や産後の不調に良く使用されます。

エキス剤では「キウ帰調血飲」という漢方薬に配合されており、

万病回春の原文では”産後一切の諸病、・・・を治す”と言われております。

産後は不調を抱えながら、  
仕事や育児を頑張らなければ  
ならない方も多いと思います。

産後の不調に益母草の  
配合された漢方薬はいかがでしょうか？

草花クリニック・古田誠

※「キユウ帰調血飲」の  
キユウは、くさかんむりに弓という字です。

---

## 【2】夏は最も養生すべき季節

---

～人は文明が進歩しても  
自然の影響から逃れられない～

漢方では、身体の外にあつて  
病気の原因になるものを『外因』といい  
「風寒暑湿燥火(フウカンショシツソウカ)」を指します。

自然界の気象状態の過多や変動により、  
人体の抵抗力が低下して免疫システムや  
自律神経のバランスが乱れた時に病気になります。

梅雨から夏には暑病や湿病が多くなります。

ですが、夏だから全てが  
暑病になるのではなく、  
寒病にもなれば燥病にもなります。

また、風暑湿の3つが同時に  
病因として作用することもあります。

暑い中、野外はもちろん室内でも汗をかく

仕事やスポーツなどで、暑さにやられるのを「陽暑」「中暑」「エツ」といい、頭痛・心煩・口渇・高熱・大汗・脈洪大などが起こります。

高暑のため津液(体の水分)と氣(生命エネルギー)が傷つけられた病態で、現代で言う熱中症です。

漢方薬では白虎加人参湯や五苓散などが用いられます。

このうち、天から来る暑熱だけでなく、反射したり輻射したりして、地から来る暑火にも十分に気を配る必要があります。

一方、暑い中クーラーの効いた部屋でカキ氷やアイスを食べたりして、夏でも寒病にもなることがあります。

この病証を「陰暑」といいます。

暑熱の邪と風寒の邪が、胃腸が弱くなった身体に侵入することによって発病すると考えています。

この場合は、五積散や人参湯などを用います。

さらに暑さによるダメージが続けば、夏バテ・夏やせが起こってきます。

身体は熱も持ち、ほてりやノドが渇き、ジトジト発汗が続きます。

過度の発汗は津液だけでなく、身体の生命エネルギーである氣も消耗します。

胃腸も弱まり食欲が無くなり、軟便や下痢になり全身が衰弱してきます。

このような夏負け漢方が、  
清暑益気湯(気陰両虚証)や  
補中益気湯(中気下陷証)です。

暑さを涼しくして、胃腸を補って、  
元気パワーを益す漢方薬たちです。

夏こそ冷たい飲食物を控えて  
胃腸(裏り)の働きを助け、

お肌(表ヒョウ)を守り、  
涼しくして、養生して、  
イライラせずに過ごしましょう。

梶井内科医院 院長・梶井信洋

※「エツ」は「葛」という字の  
くさかんむりをとって、左に  
「日」を加えた字です。

---

### 【3】市民公開講座～どなたでも

---

本年も小太郎漢方製薬(株)共催で  
市民公開講座を開講します。

11月23日(土・祝)14時から  
Webで開催いたしますので、  
ぜひ、どなた様もご参加ください♪

演者は、後藤博三先生  
(北星病院 院長)で、

演題は、  
「気血のめぐりを良くする漢方  
～医薬品としての漢方薬の役割～」です。

Web配信なので、どこからでもご視聴いただけます♪

募集を開始次第、  
改めてお知らせします。

どうぞ楽しみにお待ち下さい。

---

#### 【4】講習会～主に医師・歯科医師向け

---

■ ┌───┐  
┌───┐ 第 68 回漢方家庭医講習会  
└───┘ ■

<日本医師会生涯教育参加証 対象講座>

◆日時:9月28日(土)18:15～19:30

◆演題:心身一如を日常診療に生かす

◆演者:渡辺 賢治先生  
(修琴堂大塚医院 院長 / 横浜薬科大学 学長補佐)

◆概要:  
漢方の「心身一如」は、  
「心と身体は一つ」という意味で、  
デカルトの二元論との対比で引用されることが多いです。

心の状態が身体の状態に影響を及ぼすことは  
もちろんですが、逆に身体の状態が  
心の状態に影響することも見逃してはなりません。

本講習会では、症例を交えながら、  
心身一如を日常診療に生かすコツについてお話します。

◆共催:日野市医師会、多摩市医師会、株式会社ツムラ  
後援:東京都医師会

◆参加費:無 料

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20240928/>

\*\*\*\*\*

※医会会員であれば、  
見逃しても【会員特典】として、  
他の過去の講演会や講習会も含めて、  
ホームページから、いつでもご覧いただけます♪

<一例>

▼講演会

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/lecture/>

▼漢方家庭医会講習会

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/training/>

▼ショートレクチャー

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/shortl/>

▼医会独自動画

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/original/>

当会の各種講演で  
漢方への学びをより深めてみませんか？

当会では、ショートレクチャーを除く  
講演会・講習会などの参加や動画視聴で、  
規定の研鑽に努め、認証を得た会員を  
「漢方家庭医」として認証しています！

漢方を深く学びたい医師・歯科医師で  
「漢方家庭医」の認証を取得したい方は、  
<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>  
より、案内をぜひご覧ください<m( )m>

---

◆編集後記

今号は、不調を起こしやすい  
夏にお薦めの漢方薬を紹介いたしました。

ただし、安全安心にお使いいただくには、  
自己判断のみは、禁物！

ぜひお近くの漢方医にご相談の上、  
服用いただければと思います。

当会では、  
ホームページから  
「漢方医」を検索できますよ!(^^)!

↓ ↓ ↓

<https://kampo-ikai.jp/doctor/>

通える所を探したいという方は、  
ぜひ、上記サイトをご参考に♪

本メールが健康を保つ  
一助になれば、嬉しいかぎりです。

漢方を活用して、  
夏を元気に乗り切りましょう！！

では、次号もどうぞお楽しみに(\*^\_^\*)b

◇◆\*...

---

発行元：日本臨床漢方医会事務局

URL： <https://kampo-ikai.jp>

お問い合わせ [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp)

-----  
2009年の保険除外の反対署名された方や  
医会からのお知らせをご希望された方にメール配信しています。

.....\*◆◇