

# 元気に夏を乗りきろう

6月号では、  
夏バテの悪循環と水分補給の大切さについて、  
説明しました。

7月号では、  
熱中症予防についてと、  
夏バテ予防に効果のある  
漢方薬の紹介をします。



夏バテも  
熱中症も  
予防の基本は  
**十分な睡眠と**  
**食事と**  
**定期的な**  
**水分補給**  
です。

松岡医院  
健康一口だより  
2015年7月号



# 夏バテ・熱中症対策

## 予防の基本は睡眠と 食事と水分補給

熱中症の予防は、睡眠や休息をしっかりと取り、三食をきちんと食べることが予防の基本です。



暑くて寝苦しい夜は、冷房や扇風機を上手に使って、睡眠をとるようにしましょう。

暑さで食欲がない時も、野菜やくだもの、肉、魚、豆腐、卵など、タンパク質も摂りましょう。バランスのよい食事を心がけると、熱中症予防に必要な水分やミネラルも自然に補給することができます。



# 定期的な水分補給

屋内でも、屋外でも、こまめに水分をとりましょう。

**喉の渇きを覚える前に水分補給**をすることも大切です。

たくさん汗をかいた時には、水分だけ取ると体液が薄まりますので、塩分補給も必要です。

水分と電解質をすばやく補給できるように、塩と糖分を一定の濃度に溶かした

## **経口補水液**

が推奨されています。



**経口補水液は当院にもあります**

# 漢方薬にできること

カラダがだるく、食欲もなく、下痢があり、夏痩せする人には**清暑益気湯**がよくつかわれます。その名のとおりに、暑気あたりに効果があります。

また、胃腸の働きが低下し、体力が著しく落ち、寝汗がある人には、**補中益気湯**を。食欲がなく、胃腸が弱く、手足が冷え、全身のだるさが強い人には**六君子湯**が良いでしょう。

このように漢方薬は様々な症状に対応できます。

参考：ツムラ漢方三二知識 夏ばて

それぞれの体質や症状に合った漢方薬が必要です。

専門的な知識を持つ医師に、症状等をよく話しましょう。



# 旬の食材カレンダー

暑い夏の、ビールのおつまみには欠かせない枝豆。実際、アルコールの分解を促す酵素を含んでいます。良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です。また、大豆には含まれていないビタミンCや野菜にはめずらしい葉酸も含まれます。



ナント、きゅうりの95%は水分。体を冷やす作用があり、夏場の水分補給に効果的。

濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの、また表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。

しそ（大葉）は、古来から日本に自生する、いわば「和風ハーブ」。薬味に使われることが多いけれど、栄養価も高く、調理法は様々。細かくきざむほど、薬効が高まるって、知ってた？