

# 夏ばて

# 基礎体力をしっかりとつけて 元気に夏を乗り切ろう!

【監修】 東京女子医科大学附属  
東洋医学研究所 助教授  
佐藤 弘

暑い夏の盛りを過ぎ、初秋になっても体調がすぐれずだるい、食欲がない、胃腸の調子が悪い、下痢をする、体重が落ちる、頭が痛い、めまいがする…。夏ばてのこんな症状、病気ではないけれど、つらいものです。原因として、冷房のあたりすぎによる体温の調節不良、発汗によるビタミン、ミネラルの消耗、食欲減退による栄養不足、冷たい飲み物のとりすぎによる消化機能の低下、暑さによる睡眠不足などによって、体力が著しく消耗されたことなどが考えられます。とくに、暑い室外と冷房で冷えた室内を行き来することで自律神経のバランスが崩れ、体温調節機能が低下し、だるさや頭痛、めまいや手足の冷えなどが起こりやすくなります。



## 夏ばての悪循環

暑さで水分や冷たい飲み物を多くとることで、胃腸機能が低下



夏ばてになる

消化・吸収が悪くなり、食欲不振になる

あっさりした食事が多くなり、栄養不足になる

寝苦しい熱帯夜によって、睡眠不足になる

体力を消耗する



# 夏ばてと漢方薬



## 漢方薬にできることは？

体がだるく、食欲もなく、下痢があり、夏やせする人には清暑益気湯セイショエツキトウがよく使われます。その名のとおり、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ホチュウエツキトウ。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リツクンシトウ。また下痢があり、ノドが渇きやすい人には、過剰な水分摂取を防ぎ、胃腸への負担を減らすなど、漢方薬は様々な症状に対応できます。



## くらしの中の予防法

- 体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとり、生活のリズムを整えましょう。
- 消化の良いたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良くとりましょう。
- 冷たい飲食物、生もののとりすぎは、胃腸に負担をかけるので注意。
- 就寝中の冷房のつけっぱなしは禁物。寝る前にあらかじめ部屋を冷やしておく、タイマーをかけるなど、寝付きやすい環境を作りましょう。
- ぬるめのお風呂で血行を良くし、心身をリラックスさせましょう。

