



誠に恐れ入りますが、8月8日～11日まで夏季休業期間とさせていただきます。

◆◆ 多汗 ◆◆

多汗に関するご相談が増える季節です。発汗は体温調整のために必要なことですが、流れるように汗が出たり、暑くもないのに、大量の汗が出たりするのは、日常生活に支障をきたしますし、身体のバランスが崩れているサインであったりすることもあります。急に汗の量が増えた場合などは、背景に病気が隠れている可能性も否定できないので、病院で診てもらった方が良いこともあります。そうでない場合、中医学では、多汗の原因、発汗の時間帯、身体のどこに汗が出るか、などから総合的に判断して漢方薬を選びます。



発汗の原因には、体表の「気」(衛気)の不足、精神的な緊張、熱(実熱と虚熱)、水分代謝の悪化、ホルモンバランスの乱れなどがあります。

また、全身にかく汗の他、頭部、腋下、手足など局所的にかく汗もあります。ストレスや緊張による汗は、腋下や手足など局所に出やすく、「気」の不足や水分代謝の悪化による汗は全身に出やすいという傾向があります。

夏バテ予防で有名な麦味参顆粒は、人参、麦門冬、五味子の三つの生薬からなり、人参で体の元気をつけ、麦門冬で失った水分を補い、五味子の収斂作用で汗の出を調節してくれます。

そのほか、緊張性の多汗には柴胡加竜骨牡蠣湯、水太り系のぼっちゃり体型の方やむくみやすい方には防己黄耆湯、夜間に汗が多くなる人には瀉火補腎丸、ホルモンのアンバランスが原因だと考えられる方には加味逍遙散・・・等々、検討していきます。

◆◆おうち薬膳【オクラ】◆◆

オクラは、薬膳的には苦味(体内の余分な熱を冷まし、余分な水分や汚れを取り除く)の分類になります。その他、オクラには疲労回復効果、整腸作用などがあり、夏バテ予防に欠かせない食材の一つです。



●オクラとアボガドの梅肉あえ●

オクラに「栄養素の優等生」アボガドを加え、「日本のスーパーフード」梅干しで和えた、夏におすすめのレシピです。夏の暑さで食欲がないときも、梅干しの酸味と香りが食欲をそそります。

【材料】アボガド 1個、オクラ 5本、梅干し 大2個、醤油 大さじ1、
お好みで大葉の千切りまたはミョウガなどを少々

【作り方】

- ① オクラはさっと湯通しして小口切りに、アボガドはさいの目に切る
- ② 梅干しは種をとって、4～8等分くらいの大きさに切っておく。
- ③ ①②をボールに入れて、醤油を足して、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて、お好みで大葉の千切りまたはミョウガの千切りをトッピングする



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
夏季休業期間：8月9日～11日(祝日)

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>