



## ◆◆ 夏の3大症状「熱中症」「皮膚炎」「クーラー病」 ◆◆

日本の夏は暑さだけでなく湿度が高いのも特徴です。また空調管理に気を付け体内に熱をためこまないことが大切である一方、クーラーが効きすぎると冷え過ぎる危険性もあり、体調管理が難しい季節でもあります。



●**熱中症**：身体に熱がこもり、発熱やめまい、痙攣、頭がもうろうとするといった、様々な不調が出てきます。また、過剰に汗をかくため、「心（しん）」や「脳」にも大きな負担がかかります。水分補給が大切ですが、冷たい水を大量に飲むと、脾胃（胃腸系）の機能を低下させ、かえって症状を悪化させる場合もありますので、注意が必要。水のカブ飲みではなくこまめな水分補給と、普段の食事に、キュウリや冬瓜、トマトなど、体に潤いを与え、熱をさます食材を積極的に取り入れることで、体調を整えましょう。

●**皮膚炎**：高温多湿な気候は、あせもや湿疹などの皮膚トラブルを引き起こす原因にもなります。冷たい飲み物を摂り過ぎると体内に湿（余分な水分や汚れ）が溜まりやすくなり、これが皮膚に影響してジュクジュクと悪化した状態になってしまいます。湿を取り除くのにすぐれた食品は、ハト麦、緑豆、春雨、枇杷などです。できるだけ吸汗性や速乾性にすぐれた素材の下着や服を着るようにし、汗をかいたらこまめにシャワーをあびて、皮膚を清潔に保ちましょう。激辛料理は皮膚の状態を悪化させる場合がありますので、皮膚が悪化しやすい人は極力控えましょう。

●**クーラー病**：夏の過度な冷房は身体を冷やし、頭痛、肩こり、生理痛などの原因になります。また、屋外との急激な温度差により自律神経が乱れて、食欲不振や全身の倦怠感などを引き起こすこともあります。睡眠をしっかりとって体の消耗を防ぎましょう。暑さで夜が寝苦しくて熟睡間がないときは、15分程度の昼寝も効果的です。ぬるめの湯船につかり、暑さが落ち着いて比較的涼しい日は、木陰やそよ風があたる所など自然の涼しさの中で軽く体を動かし適度な汗をかくことも、体のリセットにつながります。食べ物では、山芋、うなぎ、ねぎなどがおすすめです。

## ◆◆おうち薬膳【パイナップル】◆◆



パイナップルには熱を冷まし、気を補って消化不良や食欲不振を改善する働きがあるので、熱中症や夏バテの予防に役立ちます。

### ●●パイナップル入り夏野菜マイルド酢豚●●

旬の夏野菜を使って、豚肉を揚げずにできる簡単レシピ

＜材料（2~3人分）＞ カットパイナップル 約8切れ（缶詰でもOK）、ナス 小2本、豚小間切れ肉 150g、玉ねぎ 1/4個、赤パプリカ 1/2個、ピーマン 1個、調味料A（トマトケチャップ 大さじ2、砂糖、しょうゆ、酢 各大さじ1/2 水 1/2カップ）、サラダ油 大さじ2、ごま油 大さじ1、塩・こしょう 少々 水溶き片栗粉（水 大さじ1、片栗粉 大さじ1/2）

＜作り方＞

1. ナスは一口サイズの乱切り、玉ねぎ、赤パプリカとピーマンは2cm角くらいに切っておく。
2. フライパンにサラダ油をしき、なすを炒め、火が通ったら一旦取り出す。
3. 豚肉、玉ねぎを炒め、火が通ったら、赤パプリカ、ピーマンを加えて炒め、ナスを戻し入れる。
4. パイナップル、調味料Aを加え、煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら、ごま油、塩・こしょうで味を調べて出来上がり



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

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/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan

ハーブ・アロマ系 @taizando1