

初秋の夏バテ対策は過剰な水分摂取防ぐ

Q 四十六歳、男性。毎年八月になると夏バテになり、食欲がなくなつて仕事の能率が極端に落ちます。何かよい漢方薬はありませんか。また予防法があれば併せて教えてください。

で汗をひどくかく一方で、冷房にあたりすぎて胃腸の機能低下を招いた結果のことが多い。夏にのどが渇きやすいなら柴苓湯（さいれいとう）などを予防的に服用すると過剰な水分摂取を防ぐことができ、胃腸への負担を減らせる。

A 夏バテは漢方では「注夏病（ちゅうかびょう）」と呼ばれる。代表的な治療薬は清暑益気湯（せいしよえつきとう）である。体がだるく、

食欲が出なくて全身けん怠感が強いものには六君子湯（りつくんしとう）を勧める。香蘇散（こうそさん）を併用して、香砂六君子湯（こうしゃりつくんしとう）に似た処方もよい。消化不良ぎみなら平胃散（へいいさん）にする。

食欲がなく、冷たいものを欲しがり、下痢や夏やせする人によい。

質問者のように盛夏を過ぎ、初秋の候になつても食欲が出ないタイプは大抵、盛夏に水分、特にビールなどの冷たいものを取りすぎ、暑さ

食欲はあるが「だるい」というときは補中益気湯（ほちゅうえつきとう）、夏やせがなかなか改善しないときには、十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）か人參養榮湯（にんじんようえいとう）にする。