

くすりと健康のはなし

薬包紙

第132回

医療保険委員会委員

一般社団法人岐阜県薬剤師会
岸邊美紀子

皆さん、「整体観念」という言葉を聞いたことがありますか。整体観念とは、一言でいいますと、「人の身体と自然は、繋がっていますよ」という考え方です。

いまは気持ちよく、過ごしやすい時期ですが、梅雨になるとジメジメとした天候が続く、身体も重だるく、すつきりしないですすね。自然界に水が溜まるのと同じく、人の身体も余分な水が溜まりやすい季節です。五臓の胃を労わり、心と身体の水捌けをよくする湿気対策が必要になります。

実際、梅雨の時期は、むくみの相談が圧倒的に多いです。心と身体の調子は、季節と密接にかかわっているのです。

では、身体の湿気対策には、どのようなことをすればよいのでしょうか？

●その1

水分を取り過ぎないことです。一気に水分を取る、また冷たい水分を取ることは控えて、温かい飲みものをゆつくりと、少しずつ取ることを心がけましょう。

覚えておきたい！四季に応じた養生のススメ

●その2

よく嘔むことです。よく嘔むことで消化酵素を含んだ唾液がたくさん出て、消化を助けてくれるので、胃を労わることができます。ひと口30回以上を目安に、よく嘔んでみましょう。

●その3

環境を整えることです。除湿機を使い、部屋の湿度を70%以下に抑えるように工夫をしましょう。雨が続く時は窓を閉め、太陽が出たら家中の窓を開けて、湿気を追い出し、晴れた時には、布団やクッションを干すのもお勧めです。

漢方では、水捌けが悪くなって起こる不調は、脾胃(消化機能)の低下が絡んでいるといわれています。梅雨にむくみが気になる人は、消化によいものを食べるといいですね。

このような生活をして、あまり効果がない場合、漢方薬の出番です。漢方薬は、西洋薬と違い、利尿剤というものがあります。これは、体内の水分バランスを整える薬です。お悩みの方は、是非漢方に詳しい薬局に相談してみてください。