

熱中症

夏本番を元気にのりきる！

中医学では熱中症は「中暑（暑さに中る）」といいます。この名のとおり、暑さが原因ですが暑さばかりでなく、湿度も発汗作用を滞らせ、熱中症を引き起こす要因の一つです。外界の湿度が高いと汗が蒸発せず、体内に余分な水分が停滞します。余分な水分は熱の発散を妨げ、体内に熱をこもらせることとなります。梅雨時の熱中症にも気を付けましょう。

また、真夏の暑邪により、汗をかきすぎると津液を失い、それとともに気を消耗し、津気両傷の状態になります。「汗は心の涙」と言われ、汗が出過ぎると心の働きを弱め、動悸、息切れ、不眠などの症状が現れます。



熱中症予防にも！簡単！カラダの熱チェック法

トラブルを未然に防ぐためには、“あなたのカラダに余分な熱がこもっているかどうか”を症状が出る前に知ることが大切です。漢方の知恵を使えば、それを簡単に知ることができます。**チェックするのは、「尿」と「舌の色」**。この2つで、**あなたのカラダの熱の状態を簡単に把握することができます**。カラダの熱の状態は、気温や生活環境、食事などの要因によって常に変化します。あなたの今の熱の状態を知るためにも小まめにチェックしましょう。

< 尿と舌の漢方流体質チェック方法 >

	余分な熱がこもっているとき	カラダが冷えているとき
尿	濃い黄色～オレンジ色 濃縮された尿 量が少ない・臭いが強い	無色・透明 稀薄な尿 量が多い・臭いが弱い
舌	赤色・乾燥	白色～淡白色・湿潤

気をつけたい、心臓への負担と胃腸の不調

暑さからくる夏特有の体調不良は「暑邪（しょじゃ）」という邪気が原因。暑邪は熱の性質をもち、気や津液を消耗します。暑邪が身体に入ると、熱で頭が働かずボーッとしたり、皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたりします。

このなかでも、汗のかき過ぎには要注意。身体をみずみずしく保つ「津液（しんえき）」という液体とともに、「気」のエネルギーも消耗してしまうために（気随津脱）、倦怠感や息切れといった体調不良につながります。

また、身体の水分会失われると、血液が凝縮し、「心（しん）」（心臓）にも大きな負担がかかります。汗のかき過ぎによる動悸やめまいは、心へのダメージ。症状が重くなると、心不全など重大な病気を引き起こすこともあるので、十分注意してください。

さらに、高温多湿の日本の夏は、「湿邪（しつじゃ）」という邪気が侵入しやすくなります。湿気に弱い「脾胃（ひい）」（胃腸）の機能が弱まり、食欲不振や、夏痩せといった症状が現れるのです。



1 熱の影響が強い

「暑熱（しょねつ）」タイプ

● 気になる症状

【暑さの強い場所に長時間いるとき】

顔がほてる、身体に熱感を感じる、過剰な汗で口の渇きや喉の痛みを感じる、熱が身体にこもりムカムカした感じ、なかなか寝付けず不眠になる

● 改善ポイント

【「心」を守る】

暑熱タイプの体調不良は「心（しん）」（心臓）への負担となり、悪化すると、心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。症状が軽いうちに、しっかりと対処しておきましょう。

庭の手入れや買い物など、日常の暮らしでも炎天下で過ごすときは、帽子や日傘などで強い日差しを和らげてください。熱中症でめまいや吐き気を感じたら、涼しい場所に移動する、冷たい水で顔を洗うなど早めの対処を。症状がひどい場合は、すぐに病院で診察を受けてください。

● 摂り入れたい食材

熱を取る「苦味」、潤いを与える「甘み」、汗を収れんする「酸味」のある食べ物を：
すいか、冬瓜、きゅうり、苦瓜、トマト、小豆、レンコン、レモン、梅ジュース

● おすすめ漢方薬

白虎加人參湯（知母、石膏、人參、粳米、甘草）（大汗と喉の渇きに）



2 湿邪をともなう

「暑湿（しょじつ）」タイプ

● 気になる症状

吐き気・おう吐、食欲不振、軟便、下痢、胃の膨満感、頭が重い、倦怠感、舌は湿っぽい、舌苔は白または黄色がかった色

● 改善ポイント

【「脾胃」をいたわる】

冷たいものを摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする脾胃の機能が弱くなり、湿邪がたまってしまいます。このタイプは水分はガブ飲みしないことが大切。

「気になる症状」にあるような不調を感じたら、湿邪や熱を取り除き、脾胃を養う食べ物を食事に摂り入れるようにしましょう。また、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことはなるべく避けましょう。オフィスなど調節ができない場所では、ときどき外の空気に触れる、ブランケットなどを用意してなるべく身体を冷やさないようにする、といった心がけが必要です。

● 摂り入れたい食材

水分代謝をよくするものや、解毒作用のあるものを。胃のムカつきを抑えるものなどを摂ると良いでしょう：緑豆、春雨、もやし、小豆、はと麦、梅干し、しそ、柑橘類、熱が籠っているようであれば、スイカ、きゅうりなども様子を見て摂取。

● おすすめ漢方薬

五苓散（茯苓、猪苓、白朮、沢瀉、桂枝）（むくみと口喝）



3 エネルギー不足の 「気虚（ききょ）」タイプ

● 気になる症状

夏やせ、疲労感、倦怠感、多汗、動悸、息切れ、食欲不振

● 改善ポイント

【「肺」を養う】

体内の「気」（エネルギー）が暑さで消耗したり、汗と一緒に流出してしまったりすることで、夏はエネルギーが不足しがちに。これを「気虚（ききょ）」の状態といい、さまざまな不調が現れます。

気を補う大切な役割を担っているのは「肺」です。身体に疲れやすさやだるさを感じたら、早めの就寝で睡眠をたっぷりとり、肺を補って気力、体力を充実させるよう心がけてください。

体力不足の疲れやすい状態では、夏の暑さにも負けてしまいます。また、夏の暑さは長引くことも多いので、秋を健康的に過ごすためにも夏の間をしっかり対策して元気をつけておきましょう。

● 摂り入れたい食材

身体のエネルギーを補う食材を多く摂るようにしましょう。豆腐は炒り豆腐など加熱したものを：
山芋、大豆、豆腐、湯葉、桃、りんごなどフルーツ類、うなぎ、甘酒

● おすすめの漢方薬

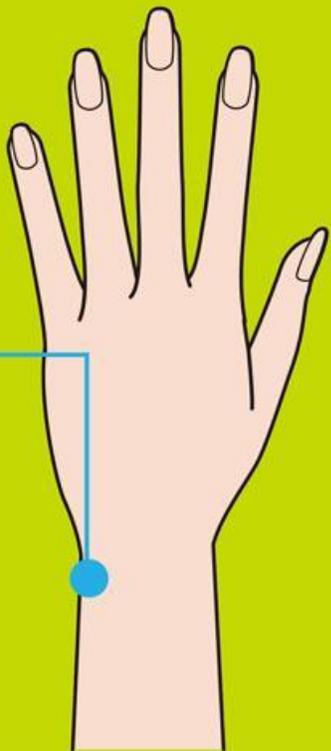
清暑益気湯（黄耆、人参、陳皮、当帰、甘草、麦門冬、五味子、白朮、黄柏）（食欲ない、だるい、）

生脈散（人参、麦門冬、五味子）（汗かきすぎて倦怠、動悸、息切れ）



よう こく
陽 谷

手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみ(ボコッと出ている骨の小指側の際あたり)



**体の熱を
冷ますツボ**

〔熱中症対策〕

つう り
通 里

手の平側、小指側の手首の一番太いシワから肘に向かって親指1本分のところ

ない かん
内 関

手の平を広げた時に手首から肘にかけて縦に走る2本の筋の真ん中、手首にある一番太いシワから肘に向かって指3本分の位置



**心を安定
させるツボ**

〔熱中症対策〕

親指でじわ〜と10秒押すのがコツ

ツボ押しをする際には、親指で10秒くらいを目安に、じわ〜と圧をかけ、左右両方で行います。これを5セットくらいやると効果的です。

暑さで頭痛がしたり、頭がうまく働かなかったりといったときには、涼しいところで体を休めて、しっかり水分補給をした上で、これらのツボ押しで、体内の暑邪をしっかり取り除いていきましょう。

熱中症の症状と重症度

熱中症の重症度は、次の図のように、大きく三段階に分かれます

初期には、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むと、頭痛、おう吐、ぐったりした感じになります。さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、ときに死につながることもあります。



まず意識の確認を！熱中症の応急処置

- 1.意識の確認→→意識がある
- 2.安全で涼しい場所へ移動
- 3.服やベルトを緩め、体を冷やす
(熱が放散しやすくする)
- 4.自分で水を飲むように促す
- 5.自分で飲める場合→→そのまま安静に
- 6.自分で飲めない場合→→医療機関を受診

- 1.意識の確認→→意識がない
- 2.救急車を呼ぶ ※意識がない、反応が鈍い、言動がおかしい、などの場合は、すぐに救急車を呼びます。
- 3.安全で涼しい場所へ移動
服やベルトを緩め、体を冷やす ※保冷剤や氷などがある場合には、首やわきの下・太ももの付け根に当てて、体を冷やします。

(注意！) 意識がないときには、誤えんして窒息してしまうこともあるので、水を飲ませない



● 応急措置のポイント

1. 涼しい場所に移動する



エアコンが効いた室内や風通しのよい日かげなどに避難する

2. 身体を冷やす



ペットボトルなど冷たいものを身体の太い血管にあてる

3. 水分補給をする



経口補水液500ミリリットルを目標として、「即座に」「飲めるだけ飲む」

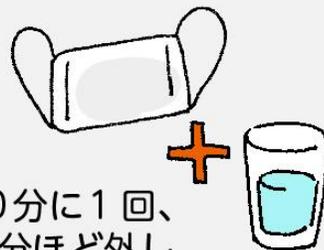
4. 重症の場合は救急車を呼ぶ



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

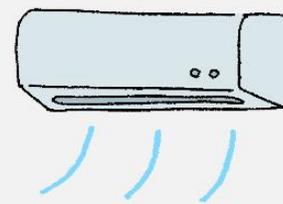
● 新型コロナ対策と熱中症予防

定期的にマスクを外す



10分に1回、1分ほど外し、水分補給

エアコンと換気



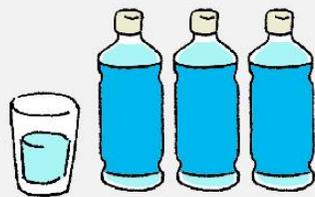
30分に数分程度換気をする

暑さに慣れる



暑さに慣れるため適度に運動する

こまめな水分補給



1日1.2～1.5リットルを目安に6～8回に分けてとる

食事をしっかりとる



筋肉をつくるタンパク質を含んだバランスのいい食事

十分な睡眠で休養



6時間程度の睡眠をとり身体を回復させる

point!冷房を上手に使い、自然な暮らしを

【自宅での冷房の使い方】

- ・汗が引くまで使う
- ・こまめに温度調節
- ・直接冷気が当たらないように調節する

【自然な暮らしを取り入れる】

- ・早起きして、新鮮な空気をたっぷり吸い、軽く身体を動かす
- ・寝不足には要注意。睡眠で疲労回復
- ・寝不足の時は、昼寝や早めの就寝で睡眠を補う



中国は「心静自然涼（しんせいしぜんりょう）」ということわざがあります。「夏の暑さにイライラすると、よけいに暑くなるだけ。ゆったりとした気持ちでいれば、涼やかに過ごすことができる」と教えています。すぐに実践するのは難しいかもしれませんが、暑さにストレスを溜めず、夏を元気に乗り切りましょう。

<今日のお茶とお菓子>

●ハイビスカスティー【清熱解暑、降気利水】

ハイビスカス（洛神花）は、ゼニアオイ科の1年生の草本植物。ローゼル。観賞用花のハイビスカスとは異なる。

エジプトの女神ヒビスに由来し、クレオパトラが美貌と若さを保つために常飲していたといわれているハーブティー。爽やかな酸味と美しいルビーレッド色が特徴で、ビタミンやクエン酸を多く含んでいます。のどの炎症を抑える効果があります。カリウムが多く利尿作用があるため、むくみや二日酔い解消に良いでしょう。



●タピオカココナッツゼリー【暑さを和らげ、喉の渴きをいやす】

タピオカ（消暑止渴、健脾益気）：芋科のキャッサバ。球状に加工したものはタピオカパール。暑さを和らげ、喉の渴きを癒し、お腹にもよい。

ココナッツ（解暑補気、健脾利湿、生津止渴、強心）

ココナッツミルク：成熟したココナッツの種子の内側に形成される未胚乳。

口が渴いた時、胃腸炎にもよく、潤す効果があるので美肌によいとされています。

蜜：ココナッツシュガーを煮詰めたもの。



ココナッツは喉を潤し胃腸の働きを整えます。

ココナッツ 甘味/温性 喉の渇き、消化促進

ココナッツといえば南国のヤシの実。ココナッツウォーター、ココナッツオイル、ココナッツミルクと日本でもよく見かけるようになりましたね。中医学でココナッツは「心（しん）」（心臓）、「脾（ひ）」（胃腸）を元気にしてくれると考えられています。ココナッツの甘味は弱っている胃腸にやさしく、食欲不振に良いでしょう。温性なので体を冷やしすぎず熱をこもらせません。喉の渇きを止め、体の水分調整してくれます。また、血液の循環を良くし、不整脈の改善、美肌にも良いとされています。



甘酒で作るタピオカミルクココナッツ

毎年暑さが増し、30度を超えるのが当たり前になっている日本列島ですが、こんな時は南国で採れたものから自然の恩恵を受けても良いですね。夏の暑さや体にこもった熱による陰虚（いんきょ）体質の人や高齢者は、家の中でも体の水分が不足し、熱中症になりやすいので、こまめな水分補給が大切です。



今回は「飲む点滴」といわれる日本古来の栄養ドリンク甘酒で自然の甘味をつけ、さらに豆乳でのばしていきます。ココナッツ、甘酒、豆乳はどれも潤いを生み、栄養が豊富な食材ですから、夏の暑さ対策ばかりでなく、健康増進、美容にもおすすめです。

暑くて食欲がないからといって冷たいものの摂りすぎやクーラーの中ばかりにいては胃腸のトラブルを起こしやすくなります。夏の果物、野菜をバランスよく摂取し、十分に汗をかくことで体温調節をし、暑さに負けない身体を作って充実した夏をお過ごしください。

調理時間 50分

材料

【2～3人分】

タピオカパール……………50g

ココナッツミルク缶…100ml

甘酒……………50ml

豆乳……………50ml

パイナップル……………4切れ

ミントの葉……………適量

COOKING

1 タピオカパールはよく洗う。鍋にたっぷりのお湯とタピオカパールを入れ、少し踊る程度の火加減で約15分茹でる。中に白く芯が残る程度で火を止め、蓋をして約30分蒸らす。

2 タピオカパールが透明になったらザルにあげ、水にさらしながらぬめりをとる。

3 ココナッツミルク、甘酒、豆乳を鍋に入れ、弱火にして混ぜ合わせ、味をみて火を止める。

4②のタピオカを③と合わせ、冷蔵庫で冷やす。

5④を器に盛りパイナップル、ミントの葉をお好みで飾る。

料理のポイント

- **point!**甘みは甘酒のほか、黒糖、甜菜糖（てんさいとう）、ハチミツやメープルシロップでも代用できます。砂糖類をお使いの際は作り方③でよく溶けるまで火を入れてください。
- **point!**パイナップルのほかにも、スイカやマンゴーなど、夏の果物を合わせても相性が良いでしょう。