

## 夏に使える漢方薬

### ①夏にやせよう!

#### 作戦1

(62) 防風通聖散  + (69) 茯苓飲 

(ぼうふうつうしょうさん)

(ぶくりょういん)


3ヶ月は飲んでみましょう。

この間だけでも、適度な運動、糖質制限を併用しましょう。

3kg はすぐにやせます(本当)。




#### 作戦2

(84) 大黃甘草湯 


(だいおうかんそうとう)

(134) 桂枝加芍薬大黃湯 


(けいしかしやくやくだいおうとう)

(74) 調胃承気湯 

(ちょういじょうきとう)

(61) 桃核承気湯 

(とうかくじょうきとう)


(126) 麻子仁丸 

(ましにんがん)

のどれか1つを試してみましょ。  
下痢せずにスムーズに出のを探ましょ。  
気分が良くなり、  
肌もキレイになります。




### ②夏に食欲が落ちてしまったら

(43) 六君子湯 


(りっくんしとう)

これがおすすめ! すぐへばる、  
食べられない、冷える方に最適

(41) 補中益気湯 

(ほちゅうえっきとう)

手足がだるい、全身倦怠感を  
伴う方に合っています

(99) 小建中湯 

(しょうけんちゅうとう)

小児の虚弱体質に使います

### ③熱中症の予防、熱中症になったら

作戦1 (34) 白虎加人参湯  → 顔がほてる、ノドが渇くら  
(びやっこかにんじんとう)

作戦2 (17) 五苓散  → 頭痛、吐き気、  
(ごれいさん) 冷たい水で飲みましょ! 

※現実的には、以下の3つが考えられます。

1.  + 
2.  + 
3.  + 

- 今日は暑いところで遊ぶ、運動する、仕事すると事前にわかっているなら、前日から1日2-3回飲んでおくと体が楽です。
- 長期間暑い(高温)環境でいる場合は、1-2週間、4週間単位で対応しておきます。

## B型脳炎ワクチン

今年の10月1日から『B型脳炎ワクチン』が定期接種の対象となります。  
H28年4月1日以降生まれのお子さんだけが対象となります。  
詳細は9月中旬頃にお知らせします。  
対象外の多くのお子さん、大人で接種御希望の方は一度御相談下さい。

## お知らせ

休診日のお知らせ 8月11日(木) - 15日(月)  
お盆休みをとります。8月16日(火)から通常に外来診療をします。

小児夜間急病センター当番日 8月5日(金)  
19:30 - 22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院

ささやかな夏祭りを開催します 8月27日(土)  
13:30 - 16:00 クリニックにて恒例の夏祭りです。気楽にお越し下さい。