

夏に使える漢方薬

1 夏カゼ（特にヘルパンギーナ、手足口病）

高熱のときに (27) 麻黄湯（まおうとう）



2時間おきに

- ①汗をかくまで
- ②おしっこが出るまで
- ③少し熱が下がる

①②③のどれか1つが見られるまで飲みましょう。だいたい3-4回です。早いと1-2回でストンと解熱します。

2 熱中症



頭が痛い、吐き気があるときに (17) 五苓散（ごれいさん）

冷たい水分をこまめに摂りながら五苓散1日3回飲みます。早いと15-30分くらいで効いてきます。

3 顔がほてる

暑い環境下で作業・通勤をしている、これからする人に



(34) 白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）

これを1日3回飲んでいると暑い中でも結構動けます。顔のほてりも軽くなります。

4 全身倦怠感がある

手足がだるい、食欲が落ちた、体を動かすのがつらい

さらに夏バージョンは



(41) 補中益気湯
（ほちゅうえつきとう）



(136) 清暑益気湯
（せいしょえつきとう）

(41)あるいは(136)を1日2-3回飲んでいると、へばらず、食欲も出て頑張れます。もちろん休息は大切ですが、ずっとハードワークをする人、部活で炎天下で動き回る人にはもってこいです。倒れないように予防的に飲むことも可能です。

5 心身ともに疲れているのに眠れない



(103) 酸枣仁湯（さんそうにんとう）

自分では心身ともにへばっていると思うのに、寝ようと思うのに、なかなか寝付けない、眠れないときに使います。睡眠導入剤などを使う前に試してみましょう。併用は可能です。

6 蚊にさされると大きく腫れる



(28) 越婢加朮湯（えびかじゅうとう）

蚊にさされた、とわかった時点でこれを1包飲みます。ひっかかないようにして皮膚を冷やします。うまいくと1日でキレイに赤味が消えていきます。

冷えの話

ここ数年特にそうですが、夏場の方が冷え症の相談が多いのです。出勤するときに乗るバス、電車、地下鉄の冷房が効いている、職場の自分のデスク付近にあるエアコンの風が直撃する等で、これからの季節の方が”冷え”を作りやすい環境です。春になってようやく内服を中止した「冷え用」の漢方薬を再開する方もおられます。夏場でも体が冷えると軟便になってしまう。腰痛を起こす方も同様です。秋冬に使う漢方薬が意外に夏場に飲まれています。



お知らせ

小児夜間急病センター当番日 7月8日(金)

19:30-22:30(受付) 場所:岐阜市民病院にて

岐阜市の漢方外来予定日 7月1日(土)、15日(土)

14:00-17:30 場所:中島小児科にて
※処方せんはすべて「院外処方」となりますので、ご了承下さい。

休診日のお知らせ 7月12日(水)

都合により休診します。よろしくお願ひします。