

# 漢方薬で癒す こころとカラダ

10

## 夏バテに清暑益氣湯

暑い季節がやつてきます。手の平や足の裏が火照つて力がはいらなかつたり、のどが渴いて冷たい水分がやたらに飲みたかつたり、食欲がなかつたり：こんな症状にお勧めの漢方薬が清暑益氣湯です。小児漢方の大家であつた広瀬滋之先生が「のどが渴くため冷たい飲みものを大量に飲むことで、体内の水分バランスが崩れやすい。ジュースなど甘いものを摂取することで一時的に血糖が上がるが、その後、低血糖状態やミネラルバランスの崩れをもたらし全身倦怠感となる」とおっしゃっていました。そうした症状に対しても

清暑益氣湯は、体内的熱をとり、のどの渴きをおさえます。ある研究によると、夏の蒸し暑い環境下で業務に従事しなければならないゴルフ場のキャディさんや工事現場作業員などを対象として、高体温の状態で清暑益氣湯を服用してもらつたところ、服用30分後に全員の体温が0・5度から0・8度下がりました。また、清暑益氣湯は、食欲を増し、やる気を出してくれます。

（小児科部長 池野一秀）

## 清暑益氣湯

せいしょえきとう

### 【効能又は効果】

暑気あたり、暑さによる食欲不振・下痢・全身倦怠、夏やせ

※必ず医師の指示のもと服用してください。

### 池野医師の書籍紹介

#### Dr.イケノの 思春期お悩み相談室 漢方薬で癒すこころとカラダ

著：池野一秀  
価格：3,278円（税込）  
B6判・180頁  
発行：新興医学出版社



当院1階売店  
「ハーモニー」  
にて好評発売中！

