



2012年6月21日放送

## 夏場の漢方・熱中症対策①

小菅医院 院長 小菅 孝明

夏場の漢方、特に熱中症対策の漢方には特徴があります。それは、「身体から出ていくものと入るものの良好なバランスがとれる体内環境を作る漢方を用いる」ということです。もともとは漢方の治療方法の特質に「体のバランスを整えること」が中心として存在しているのですが、夏場は体液の流出、つまり夏の暑さにより発汗量や呼吸により失うものと、補充するもののバランスをしっかりとれるような漢方が必要となるということになります。水分が失われるのですから、水分補給や摂取量を増やせばいいのではないかと考える方もいるかもしれませんが、実際に汗として排出されるものは単なる水ではなく、あくまでも体液です。ですから、失われた体液、漢方では身体を潤す力のある体液のことを「陰液」と呼んでいますが、この陰液をしっかりと補い補充することが必要になります。

さて、具体的にこの陰液を補うためにはどうすればいいのでしょうか。簡単にできる方法から紹介すれば、ミネラル補給できるスポーツドリンクなどに「麦門冬湯」などの体に潤いをもたらす漢方を溶かして服用するのが効率の良い陰液の補充療法だと思います。「麦門冬湯」はバクモンドウ、ハンゲ、タイソウ、カンゾウ、ニンジン、コウベイの6つの生薬で構成されています。

また、夏場は冷たいものを多く摂りがちになります。このことは、仕方のないことですが、冷たいものの摂取過剰で体の内部が冷えすぎると、体内バランスが変調し、体の中を流れる水分流通が悪くなります。結果として体内に水分の偏在が発生し、体が重く、だる

くなったり、浮腫んだり、お腹がポチャポチャ鳴ったりします。このような場合には偏在している水分を体外に排出し、体のバランスを回復させ、水分の良好な流れを取り戻すことが必要になります。代表的な漢方は「五苓散」や「猪苓湯」などです。これらの処方では停滞している水分を解消することができます。「五苓散」はタクシャ、ソウジュツ、チョレイ、ブクリョウ、ケイヒの5つの生薬で構成されていて、また「猪苓湯」はタクシャ、チョレイ、ブクリョウ、アキョウ、カッセキの5つの生薬で構成されています。

さて、冒頭に汗は「体液で陰液と呼ぶ」というお話をしましたが、漢方では陰液の損失は体のエネルギーも一緒に失うと考えています。たとえば、汗を大量にかいて、ヘトヘトになった経験をお持ちの方も多いと思います。そんな状態のことです。

このエネルギーのことを漢方では「気」と呼んでいますが、失われた気も状況に応じて補強する必要があります。その場合には補気薬と呼ばれる漢方が用いられます。代表的な処方では「四君子湯」や「六君子湯」などです。

「四君子湯」はソウジュツ、ニンジン、ブクリョウ、カンゾウ、ショウキョウ、タイソウの6つの生薬で構成されています。

「六君子湯」は、これにハンゲ、チンピを加えた8つの生薬で構成されています。

また、日本の夏は湿度の高いことも特徴です。そして、高い湿度のために汗もジットリとし、なかなかすっきりとした発汗ができないこともしばしばです。そうした場合には、体内に滞っている水分を排出しながら、必要な水分を補充し、同時に損失したエネルギーの補強もする便利な処方が使われたりします。処方名を「清暑益気湯」と言います。「清暑益気湯」はソウジュツ、ニンジン、バクモンドウ、オウギ、チンピ、トウキ、オウバク、カンゾウ、ゴミシの9つの生薬で構成されています。

「清暑益気湯」の「暑」というのは「蒸し蒸ししていて熱い」状態のことですが、具体的には雨が多く湿っており気温の高い日が相当します。この状況下に体が長時間さらされると、重篤な症状が発生することがあります。特に注意が必要ですので、ここで症状を紹介しておきましょう。

症状が軽度の場合は、体が熱く頭痛がし、呼吸が荒くなり、顔が赤くなったりします。そして小便の量が少なくなり、赤みを帯びた濃縮尿になります。また、嘔気や嘔吐を繰り返したり、下痢をしたりします。この段階では涼しい場所に移し、経口補液と一緒に清暑益気湯を与えると有効です。

しかし、この状態が重篤となると、手足は冷たいが体幹部は熱く、突然の意識消失が出現したりします。冷や汗は僅かに出るか、あるいは全く出ない状態で、荒い呼吸で、ぜいぜいしています。ここまで進行したら、熱中症Ⅱ度～Ⅲ度、いわゆる熱疲労、さらに熱中症、熱射病そのものですので、冷却や輸液などの適切な医療行為が必ず必要になります。ですから、漢方だけに頼らず、早急な救急搬送をお願いいたします。

話が少し戻りますが、「清暑益気湯」には体のエネルギーを高めるという意味で、気を益

すことの「益気」の文字があります。実を言うと、気を益すというのは消化器系や呼吸器系という、体にエネルギーを取り入れる臓器を健やかにすることを意味しています。

少し専門的になってしまいますが、この処方に含まれる成分を見ると、有名な薬用人参が成分の主役に含まれています。漢方では単に人参と呼びますが、人参は別名で「百草の王」などとも呼ばれます。薬効や信頼性が他の薬草と比べると格段に高いことの表われなのですが、その薬効の中心が消化器系や呼吸器系の補強です。ですから、冷たいものの摂りすぎで弱った消化器やエアコンの冷気や乾燥で困惑している呼吸器を助けるにはもってこいの効能をもちます。

少し、へタリ気味の消化器系を建て直すために、清暑益気湯よりももっと消化器系強化に特化した処方もあります。処方名を「補中益気湯」といい、夏痩せや食欲不振、胃下垂などによく用いられる有名な処方のひとつです。「補中益気湯」はオウギ、ソウジュツ、ニンジン、トウキ、サイコ、タイソウ、チンピ、カンゾウ、ショウマ、ショウキョウの10の生薬で構成されています。

とはいえ清暑益気湯も補中益気湯も、どちらも益気の名前を持つ処方なので似た性格であることも分かります。実際、10成分で構成される補中益気湯のうちで6成分が清暑益気湯にも含まれています。

家庭で簡単にできる熱中症対策もあります。はじめにお話したように、漢方の治療方法の特質は体のバランスを整えること、特に体内部をとどめなく流れる血液や水分、そして気と呼ばれるエネルギーの流れを健やかな状態に保つことにあります。ですので、もしその流れが不調となった場合には、漢方を用いて正常化に導く手段が取られます。

しかしながら、漢方を用いて流れを正常化することよりも、もっと理想的な漢方治療があります。それは、流れそのものを不順にしないこと、つまり消化器系や呼吸器系の働きを低下させずに健やかな状態を保つことです。このことを「上工治未病」（上手な医者は病気にならないようにする）と呼んでいます。

ポイントは単純なことです。体に冷えを溜め込まないこと。そして、もし溜め込んでしまったら早めに解消することです。

具体的にはどうすればいいのでしょうか。答えは、朝一番とお休みになる前は冷たいものを避けて、温かいものを摂取すること。そして、寝ている間にお腹を冷やさないようにすることです。たったこれだけのことで、夏の暑さに対応する体力は格段にかわります。