

健康コラム

夏バテの原因は「湿」と「熱」

▼ 今年も暑い暑い夏がやってきました。夏になると体がだるく重い、やる気がでない、食欲がおちる、下痢ぎみになる、頭が重いなどという症状を自覚する人が少なくありません。これはどうしてなのでしょう。

中国には「暑必兼湿」という言葉があります。「暑い時期には大気中の湿度も高くなる」という意味です。人間の体も夏になると他の季節よりも「熱」っぽくなり、冷たい飲み物などを多く摂りがちになりますが、大気中の湿度が高いため体の水分(これを「湿」(しつ)といいます)が皮膚から発散しにくく、体内に滞りがちになります。多すぎる「湿」が筋肉にたまると体のだるさになり、その上皮膚から出て行くはずの「湿」が別の出口を求めため下痢にもなりやすくなるのです。冷たいものの摂り過ぎで胃腸の活動も弱まり、食欲不振となるのです。このように「湿」と「熱」が夏バテに大きく関係してきます。

「湿」について考える

1、夏バテの元凶、冷たい飲み物

暑いときには、どうしてもものどごしさわやかな冷たい飲み物が欲しくなります。カキ氷やアイスクリーム、一気に飲み干す冷えた生ビールなどたまらない魅力ですね。

のどが渴くという現象は、血液の濃度を一定にするために脳が出す指令であり、血液が濃くなっている状態を表しています。ですから、濃い血液が薄まったときにはじめてのどの渴きが止まるのです。冷たい飲み物をおいしいと喜んでいるのはのどだけで、肝心な胃腸は冷たさを嫌がっています。胃腸が最も働きやすい温度は体温です。冷たいものが一気に胃に入ると胃の粘膜の血管が縮んでしまい、水分も旨く吸収できなくなります。そのためいくら飲んでもお腹が張るばかりで渴きが取れず、栄養物の消化吸収という本来の活動ができなくなるという悪循環を起こしてしまいます。



2、水分の上手な摂り方

私達が飲んだ水分は、体のすみずみまで行き渡るのに約20分かかります。ですから、厳密に言えば飲んだ水分の量が十分であるかどうかは20分経って見ないと飲んだ本人にもわからないのです。少しずつゆっくり口に含むように飲んでいきましょう。そうすれば口の中で水分は温まり、胃腸を冷やすことなく、飲んだ水分が血液を薄めはじめて、のどの渴きは徐々におさまっていきます。のどの渴きは、水分がのどを通過するだけでも一時的におさまるようになっていきますから、ゆっくりと飲むということだけで、飲みすぎを抑えることができるのです。汗を沢山かいたときはこまめにゆっくり少しずつ水分を補給しましょう。



20分



「熱」について考える🔥



1、体のほてりの原因「血熱(けつねつ)」

夏に体が熱っぽくなるのは、血液自身に熱を持つことも原因のひとつと考えられます。これは漢方の考え方で「血熱(けつねつ)」と呼んでいます。

夏に限らず普段からほてりがある、寝苦しい、のどが渇いて水分を沢山摂る、目が充血しているなどの症状のある方は「血熱(けつねつ)」である場合が多いです。血液に熱を持っていますので、後にご紹介します食べ物の表を参考に、血液に熱を与える性質の食べ物は控えるようにするなど、食べ物にも十分注意して夏をのりきりましょう。

2、「血熱(けつねつ)」を生む糖分

甘いものや味の濃いものの食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、それにストレス、運動不足が加わると血液が濃くなり、血液の流れが悪くなってしまいます。するとますます「血熱(けつねつ)」は助長されてしまいます。砂糖が沢山入った甘いジュースやコーヒーなどは、カロリーが高いため「血熱(けつねつ)」を生みます。そのためそれらをのどが渇いた時に飲むと、かえってのどが渇いてしまいます。ですから、甘いジュース類はなるべく避けたほうがよいでしょう。

▼ 食べ物にはそれぞれ、食べると「体に熱を与えるもの」、「体を冷やすもの」、(冷やすものといっても冷たい食べ物により胃腸を冷やすことではありません。血液の熱を冷ます性質がある食べ物と考えてください。)そして、「どちらにも偏らないもの」という3つの性質に分けられます。

一般的に夏には「体を冷やすもの」あるいは、「どちらにも偏らないもの」を多く食べるようにするとよいでしょう。

	体を温めるもの	どちらにも偏らないもの	体を冷やすもの
野菜	にんにく、ねぎ、にら、かぼちゃ	キャベツ、もやし、大根、じゃがいも、人参、さつまい	ほうれんそう、トマト、なす、きゅうり、にがうり
果実	みかん、桃、パイナップル、栗	りんご、びわ、ぶどう	梨、柿、夏みかん、レモン、メロン、バナナ、スイカ
穀類 豆類	大麦	とうもろこし、さやえんどう、だいず	豆腐
肉類	牛肉、鶏肉、牛乳	鶏卵	豚肉、鴨肉
魚介類 海藻類	いか、えび	あわび、うなぎ	のり、こんぶ、海藻
調味料	辛子、唐辛子、こしょう、さんしょ、しょうが、しそ、砂糖	蜂蜜、ごま	みそ、食塩、醤油
嗜好品	コーヒー、酒		茶、ビール

トマト、なす、きゅうり、スイカ、夏みかんなど夏の野菜や果物の多くは「体を冷やすもの」に分類されています。中でもスイカは中国で昔から「天性の白虎湯(びゃっことう)」とたとえられています。「白虎湯」というのは熱を冷まし、口の渇きを止め、発汗をおさえるといった効用のある漢方薬です。それに例えられるスイカは暑い夏に適したすばらしい食べ物といえるでしょう。ただし、食べすぎもよくないといわれています。