

## 今年の夏は熱中症に要注意 麦味参顆粒で熱中症の予防を

熱中症は湿度にも注意を

湿気の高い日本の夏は過ごしやすい季節とは言えません。また、今年の夏は節電のためエアコンの使用が控えられることなどから、脱水症状やめまい、吐き気、だるさ、頭痛、けいれんなどを引き起こす熱中症に気を付けましょう。体調の変化を自覚しにくい子供やお年寄りには周囲が気を配ることも大切です。



熱中症は漢方では邪気の一つである「暑邪（しよじゃ）」によって「氣（生命エネルギー）」と「水（すい、身体に必要な潤い）」が大量に失われてしまうことが原因と考えられています。汗をかきやすい環境では屋外やスポーツ時だけではなく室内においても注意を払う必要があります。水分をこまめに補給し、少

しても熱中症の兆候を感じたら濡れたタオルや保冷剤などを使い、首筋や両脇、ひざの裏などを冷やすだけでも体温の過度な上昇は防げます。夕方になってからの打ち水や就寝時の水枕など涼を取るのもいいでしょう。

### 食事や漢方薬で予防を

さらにこの夏は食材も味方につけて快適な生活を心がけたいものです。身体の余分な熱を冷まし、潤いとエネルギーを与える食材を中心に摂りましょう。

- おすすめの食材は
- ・そば
  - ・栗
  - ・トマト
  - ・きゅうり
  - ・なす
  - ・セロリ
  - ・レタス
  - ・苦瓜
  - ・オクラ
  - ・冬瓜
  - ・緑豆
  - ・春雨
  - ・すいか
  - ・メロン
  - ・バナナ
  - ・パイナップル
  - ・レモン
  - ・豚肉
  - ・タコ
  - ・海藻類
  - ・ヨーグルト
- などです。

「暑い暑い」と冷たい氷の入った飲み物を取り続けているとだんだんと胃腸がやられて次第に食欲不振になっていきます。そうなる前胃がチャポチャポしてきて水分補給も思うようにいかなくなり、悪循環におちいってしまいます。漢方薬でそんな時の強い味方になるのが「麦味参（ばくみさん）顆粒」です。体内に必要な潤いである「水」を増やす麦門冬（

バクモンドウ）エネルギーの「氣」を補う人参や体力の消耗を防ぐ五味子（ゴミシ）が配合されていますので、たくさん水分を取らなくてもこれ一包で熱中症を予防できます。

熱中症は死亡することもある怖い症状ですが、きちんと対策をとってれば十分に防げます。しっかりと準備して夏本番に乗り越えましょう。

- ・イスクラ産業「麦味参顆粒」
- 六包入り（三日分） 九六〇円
- 三〇包入り（一五日分） 四、七八八円
- 六〇包入り（三〇日分） 八、六六三円

### 服み方

一日二回（朝一包、ター包）ですが猛暑の時には昼にも一包飲むと効果的です。



「麦味参顆粒」についてののご相談、質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試ください

マイクロダイエット正規取扱店 **ゆがの薬局**

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150  
 当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

