



# 中国漢方通信



## 妙泉堂薬局



今年も夏本番。暑い日が続いています。  
昼間だけでなく夜になっても蒸し暑く 寝苦しい日が続きますね。

### 熱中症にご用心！！

熱中症は身体の中に『熱』がこもってしまっ、外に発散できないとき起こります。長い時間、暑いところに居続けると、体温を調節する働きがうまくいかずに、体温が高くなりすぎて、身体の機能が低下してしまうのです。

熱がこもっている、ひどいときには体温が40℃以上になることもあります。

症状は・・・

**めまい、耳鳴り、冷や汗、頭痛、脱力感、倦怠感、意識障害など**

そのとき身体の中では???

**血液の粘度が上がり、血液が動かなくなったり、血管が開きすぎて、血液がよどんで流れが遅くなったりしています。**

予防には・・・

**こまめな水分補給 塩分も一緒に！**

**松寿仙を入れて飲むのがおすすめ！！**

**首や頭をぬれタオルで巻く。**

**頸部、脇の下や大腿部の付け根など大きい血管を直接冷やす。**



松寿仙は血液を  
キレイにし、流れを良  
くします。  
また、活性酸素を  
除去してくれます。

## 漢方薬でこの夏をのりきろう！

冷たいものを摂りすぎたり冷房で身体が冷えたりすると、胃腸が冷え、食欲不振や下痢・軟便、胃の膨満感といった不調も現れます。また、汗をかくことで体内の『気（エネルギー）』が消耗して気虚の状態になると、疲労感・倦怠感といった症状のほかに動悸、息切れ、食欲不振などの不調も現れます。心身が疲れ果ててしまうと、体力が衰えることで精神の興奮を抑えることができなくなるため、逆に眠れなくなってしまいます。心身が疲れているために、眠ることはできても眠りが浅く、すぐに目がさめてしまうような、熟睡できないこともよく起こります。それぞれの状態に合った漢方薬でこの夏をのりきりましょう。

### 胃腸の働きを強化

六君子湯  
星火健胃錠  
星火健脾散



### 冷房病や冷え性に

婦宝当帰膠  
芍婦調血飲第一加減



### 疲れやすく、汗かきに

麦味参顆粒  
補中益气湯



### 眠りが浅い時に

帰脾湯  
天王補心丹

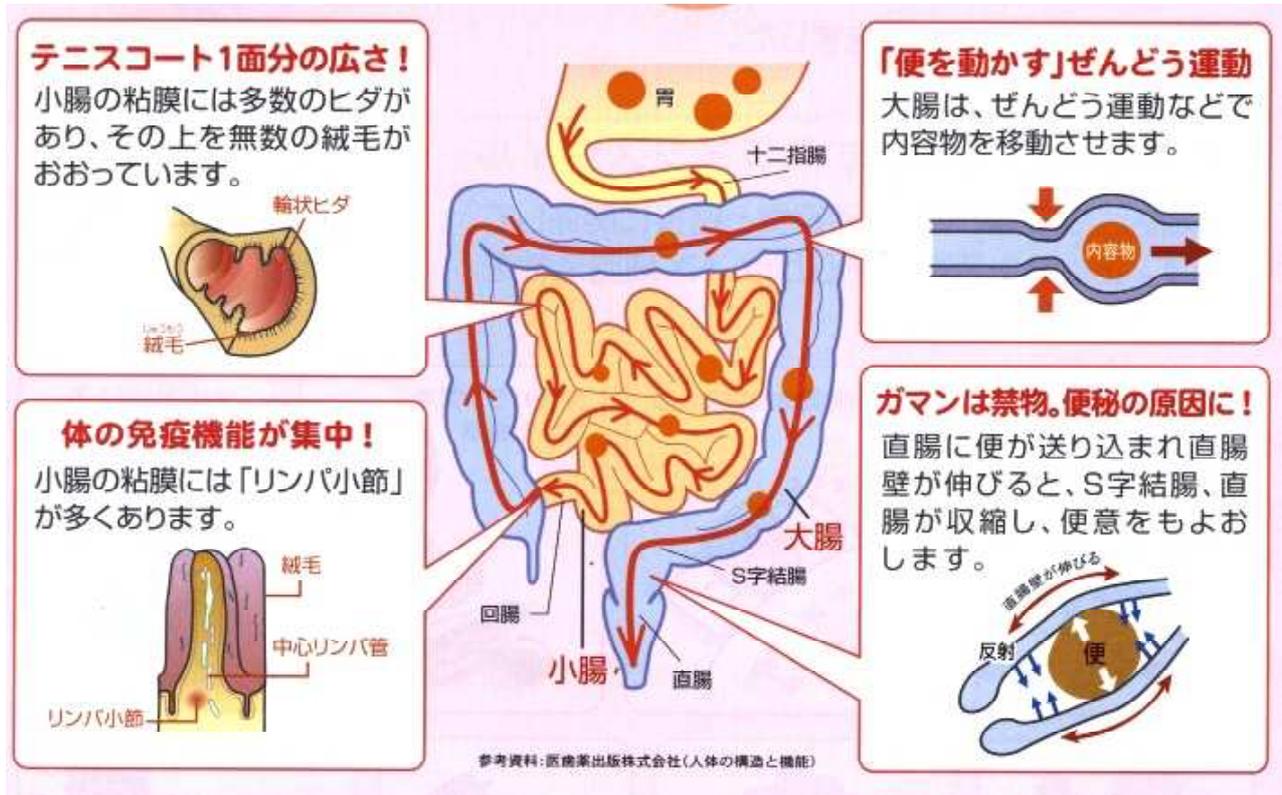


# 免疫臓器としての消化管『腸』

消化管『腸』の働きといえば、食べ物を消化してエネルギー源となるものを吸収する事ですが、それだけではなく、免疫という私たちの身体にとってなくてはならない働きもしています。食べ物に混ざって入ってくる様々な異物をブロックするために腸内には多くの免疫機能が集中しているのです。そして、それをサポートするのが腸内細菌のうちの善玉菌です。

小腸は・・・十二指腸から大腸につながる管状の臓器。食べた物の栄養分を消化・吸収し、残りを大腸に送ります。

大腸は・・・小腸から送られてきた内容物の水分を吸収して固形にし、便として排泄します。



## 腸内の善玉菌と悪玉菌

人の腸内には、500種類、100兆個もの細菌が住んでいます。善玉菌と悪玉菌が一定のバランスで生息し、健康を維持しています。

**善玉菌・・・乳酸桿菌、ビフィズス菌、乳酸球菌(フェカリス菌)など**

- \* 乳酸、酢酸、酪酸などの有機酸を生成し、腸内を酸性にするので、腸管の働きを活発にして便通を促す。
- \* 酸性の腸内環境は悪玉菌の繁殖を抑制する。病原菌が定着しにくくなる。
- \* インターフェロンを増やしてNK細胞を活性化し、免疫力を高める。

**悪玉菌・・・大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など**

このバランスは老化、薬物(抗生物質、抗ガン剤など)、欧米型の食物やストレスなどの様々な要因で変化し、悪玉菌が多くなることで健康を害することになります。

**フェカリン**はフェカリス菌(FK-23)を加熱処理して作られた食品です。

FK-23の死菌が吸収されると免疫システムが刺激され、免疫力が強くなります。その力は生菌の約3倍とされています。また、少量でヨーグルト100リットルの乳酸菌を摂取することができます。

コレステロール低下作用やピロリ菌の減少、アレルギー症状の改善、歯周病や虫歯の予防など様々な働きも報告されています。

