



中国漢方通信



妙泉堂薬局

夏より『秋』にからだの不調を感じる人が多い？



秋は、夏の間には消耗した気を補い、冬に備えて体力を養う、体を調整する季節です。しかし、「何となくだるい」「疲れがとれない」「食欲があまりない」など、暑い夏を乗り切った頃からこんな症状が出てきたら、それは“秋バテ”かもしれません。

この時期は急に一日の気温差が激しくなるので、それに対応しきれずに体調を崩しやすい時期なのです。

秋バテの原因は？

- * 潤い不足・・・夏にたくさん汗をかいたために起こる体内の水分消費
- * 元気不足・・・体力の過剰な消耗
- * 消化機能の低下・・・冷たいものの摂りすぎによる胃腸の弱り
- * 冷え・・・冷房による体の冷え

まず、食生活や生活習慣を見直してみることが大切です。

秋は『肺』の潤いが大切

秋と最も関係が深い内臓器官は『肺』です。中医学の『肺』とは、鼻・のど・気管支・皮膚などを含めた広い意味での呼吸器系を指しています。全身の『気』の働きを調節し、呼吸や水分代謝をコントロールし、さらに免疫機能の一部も担っているとされています。

これからますます空気が乾燥していきます。肺は乾燥の影響を受けやすく、潤いが不足すると、気道（肺に通じる空気の通り道）の抵抗力が落ち、風邪・から咳・肺炎などの呼吸器のトラブルやドライマウス、ドライアイ、声のかすれ、アレルギー疾患、肌の乾燥などの様々な症状が現れやすくなります。秋は『気』を補い、体に潤いを与えることがとても大切なのです。



夏バテならぬ 秋バテ にご用心。



こんな症状ありませんか？

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がなく夏やせした
- 今年の夏とてもしんどかった
- 朝すっきり起きられない
- 風邪をひきやすい
- 口やノドが渇く
- ダラダラと汗をよくかく

1つでも当てはまる症状があれば秋バテ注意です。

秋バテの疲れた体には、
『人参』『麦門冬』『五味子』が配合
された「**麦味参顆粒**」がおすすめです。



生薬のトリプルパワー

『人参』は元気を補います。
『麦門冬』は体に張りとう潤いを与えます。
『五味子』は体の消耗を抑えるとともに、
他の二つの生薬の働きをより高めます。



三つの生薬のバランスのよい組み合わせが、滋養強壮や疲労回復、潤いの補充などに強力なパワーを発揮するため、効果が早く出るとされています。