

## 暑さに負けないために



### ①水分摂取をこまめに

水分を1日2ℓ摂るとか、単純に水をガバガバ飲んでいくと「水中毒」になって体調を崩すことがあります。

水分を摂り過ぎたと思ったら、五苓散(ごれいさん)を1包飲みます。体にとって不要な水分だけ出ていきます(体にとって必要な水は出ません)。



### ②食欲がなくなったら

水分摂取ができていれば大丈夫ですが、できれば一口でも食べた方が、パワーが出ます。こういとき、六君子湯(りっくんしとう)を1日3回、1包ずつ飲みます。胃の動きをスムーズにします。食欲も湧いてきます。



### ③手足がだるくて疲れが取れなくなったら

これは補中益気湯(ほちゅうえききとう)の出番です。1日3回、1回1包ずつ飲みます。早いと2、3日、1週間もしないうちにダルさがとれ、食欲が湧いてきます。目力もしっかりと出てきます。夏場でもハードワークの方にはもってこいです(主婦の方はもちろん適応ですよ)。



### ④クーラーで体が冷えて困ったときは

当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)、五積散(ごしゃくさん)などの冷えを改善する漢方薬があります。ショッピングモール、スーパー、映画館などエアコンが効いた部屋では意識して温かいものを飲み、食べることです。



## 最近の外来状況

### ①カゼが流行しています。

ヒトメタニューモウイルス、パラインフルエンザウイルス、エンテロウイルスなどが原因です。発熱、咳嗽、鼻汁、下痢、が見られても相手がウイルスなら特効薬はありません。対症療法、つまり自分でカゼを治すしかありません。



### ②汗疹(あせも)、湿疹が増えています。

スキンケアは大切です。昼間に軽く水を浴びる、保湿剤を塗るだけでも皮膚症状が軽くなることがあります。



## お知らせ

### 小児夜間急病センター当番日

6月17日(金) 19:30-22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院

### 休診のお知らせ

6月3日(金)、4日(土)  
学会に参加するため、休診します。  
御迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



### 院内セミナー開催のお知らせ

6月18日(土) 13:30~15:00 院内にて  
「不定愁訴に使える漢方薬」

