



2023. 10

漢方医学センター  
センター長・教授  
及川 哲郎

## 夏バテの漢方治療

2023年の日本の夏は平年より1.7℃平均気温が高く、特に北日本では3℃も高かったそうです。実際私は8月札幌に行ったのですが、その日の最高気温は36.3℃と札幌史上最高で大変驚きました。まさに異常気象という言葉が当てはまりますが、地球温暖化などが一因でもあり今後もこうした傾向は続きそうです。皆さんの中にも、今年の夏は例年になくバテたとか夏の疲れがまだとれないという方は少なくないのではないのでしょうか。以前のコラムでもお伝えしましたが、西洋医学では病気を診断する手がかりとして疲れやだるさという症状に注目し、診断がつけばその病気を治療します。しかし診断がつかない場合、疲れやだるさという症状自体に対する治療手段がないことがあります。そんなとき夏バテ症状に対しても、漢方医学の知恵を活用して対応できる可能性があります。

広辞苑によれば、夏バテは「夏、暑さのために、体がぐったりと疲れること。」とあります。夏バテは、日本の高温多湿な夏がそもそもの原因とされています。暑さによる食欲低下や食事の偏り、栄養バランスの悪化を起こしているところへ、冷たい飲食物により胃腸機能がさらに低下、大量の発汗や睡眠不足、冷房病（室内外の温度差から自律神経失調症状）といった様々な要因が加わって、疲労が出現すると考えられます。古来夏バテは傷暑や注夏病と呼ばれ、古典の注夏病の説明には「夏季になると、頭が重い、足に力が入らない、食欲が落ちる、身体が弱る、めまい、口が苦い、心身ともに疲労困憊する、身体に力が入らない、眠ることを好む」といった症状が挙げられています。

夏バテの漢方治療はまず養生が大切で、冷房対策（外出時の上着など）、お腹を冷やさない（腹巻きなど）、食事の注意（冷たい飲食物は控えめに、むしろ温かいものを少しずつ、栄養バランスにも気をつけて）、冷房は適切・最小限にして規則正しい生活習慣を心掛けるといったことが重要です。貝原益軒も『養生訓』の中で、「四季の中で夏はもっとも保養に心がけなければならない」と述べています。

代表的な夏バテの漢方薬としては清暑益気湯（せいしょえっきとう）があります。元気をつける人參・黄耆、胃腸の機能を整える白朮・陳皮・甘草・黄柏、体を潤し脱水を改善する麦門冬・当帰・五味子から構成されています。幕末の大漢方医である浅田宗伯も、「清暑益気湯を服用しながら万葉集によってウナギを食餌とし、且つ閨房（セックスによる体力の浪費）を遠ざければ秋冬までに回復する」と述べています。

今後ますます悩まされる機会が増えそうな夏バテ症状ですが、漢方も活用して乗り切っていただければと思います。