道新聞（夕刊）　2007年（平成19年）7月26日（木曜日）

こだわり調査隊

今週の指令

夏バテに効く薬を探せ

陽気に誘われ遊びすぎたのか、すっかり夏バテ気味の隊長。「ダルイ」とつぶやいたまま、机に突っ伏して動かない。「なにか、夏バテに効くいい薬ってない？」なんて弱った目で聞かれても…。しょうがないなぁ。その道のプロに、教えてもらいますか。

先人の英知詰まった漢方

弱った胃腸を元気に

訪ねたのは、漢方薬を扱って七十八年という老舗「上村漢薬堂薬局」。店に立つ三代目の田中惠子さんは、薬剤師のほかに中国伝統医学の資格〝中医師〟の免許を持つ、漢方薬のプロフェッショナルだ。

「夏バテで弱った体を立て直すには、胃腸などの消化器系をケアしましょう」と田中さん。夏は冷たい飲み物や食べ物を口にする機会が多く、暑さで弱っている胃に負担をかけてしまう。そのせいで食欲不振になり、さらに口当たりのいい冷たいものばかりを食べることに…。この悪循環が胃腸を弱らせ、体力と気力を奪ってしまうのだ。

胃腸を健全に保ち、しっかりと栄養を吸収することが、夏バテ解消の重要なポイント。漢方薬には、そんな胃腸の状態を整える、さまざまな薬がある。その中から今回、田中さんが勧めてくれたのは「酸梅湯」。酸梅湯は、梅の種をいぶした烏梅と乾燥させたサンザシの果実が主成分で、甘草やハチミツなどで甘みを加え、煮出して飲む。烏梅には、体液の分泌を促してのどの渇きを抑える働きがあり、サンザシには、タンパク質の消化吸収を助ける作用がある。飲んでみると、ちょっと土臭さは感じるものの、すっきりとした酸味があり、なかなかおいしい。

続いて出してくれたのは、田中さんが「夏バテの即効薬」という「生脈散」。これは「朝鮮ニンジン」「五味子」「麦門冬」の三つの植物生薬から作られた薬で、体内にエネルギーと潤いを補給するという。「晩年の毛沢東も、この薬を処方されていたんですよ」と聞けば、その効果のほどがうかがえる。

夏バテの予防・解消には、日ごろの食生活に気を配ることも大切だ。「東洋医学では、トマト、キュウリ、ナスなどが体内にこもった熱を冷まし、暑気あたりを解消すると言われています。生食より火を通して食べた方が体も冷えすぎず、量も食べられていいですよ」。ちなみに、田中さんおすすめの夏バテ解消料理は「卵とトマトのいためもの」。油で食材をいため、塩コショウで味付けするだけの簡単なメニューなので、ぜひ一度お試しを。

「食事だけでなく、規則正しい生活を送るのも、夏バテ予防の第一歩」と田中さん。まずは生活を改善する。それでも夏バテになってしまったら、先人の英知が詰まった漢方薬で、いつもの元気を取り戻そう。

（宮川健一隊員）

㊤昔ながらのはかりを使い生薬を調合する。棚には約430種類もの生薬が保管されている㊨一人一人の客に、親身に対応する田中さん。症状を正確に聞き出すのも、漢方医の大切な仕事だ

生脈散に入る朝鮮ニンジン（写真左）、五味子（右）、麦門冬（奥）。これらをせんじて飲む

酸梅湯とその原料になる生薬。常温まで冷ました方が、飲みやすくなる

◆メモ◆

「上村漢薬堂薬局」は札幌市中央区南2東1。☎011・231・4630。営業時間は午前9時―午後6時、日曜・祝日休み。薬剤師による無料相談は午前9時―午後6時（新規は午後5時）まで。予約優先。