

あなたに

とつての秋は??

毎年、九月中旬になつてくると、日中はまだまだ残暑が厳しいですが、朝・夜は、だんだん涼しくなつて、いよいよ秋本番。

秋といえば、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋など、何をするにもとてもいい季節です。皆様は、今年は、どんな秋を満喫しますか？私にとつての秋はやっぱり食欲の秋です！この季節になると新米や、柿・ぶどう・梨などの果物、サンマやイワシなどの秋の味覚に誘われる、実りの秋です。皆様の中にも夏の間は暑さで食欲がなくなりがちだったのに、秋になつた途端、ついつい食べ過ぎてしまう



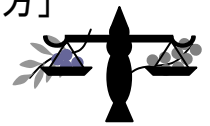
方はいませんか？秋になると食欲が出てくるのは、食べ物がなくなる冬を乗り切る為に栄養を体に蓄えておこうとする体の本能から・・・とも言われています。まさに『天高く馬肥ゆる秋』ですね。

秋の空模様は変わりやすく、予定も体調も崩しやすい時期です。レジャーの後、スポーツの後はやつくり体を休め、自然の恵み、秋を食べて秋を満喫してみてはいかがでしょう？

※食べすぎにはくれぐれもご注意ください！
(医療事務 番所絃子)

親となつて

昨年十月に私も父親になりました。父親となつて初めて親とは大変なことだと気付き、自分も両親に愛情や期待を注がれて育てられたんだと実感し、親のありがたさを



漢方入門 ③「夏ばてと漢方」

今回は夏バテ（暑気あたり）の漢方についてご紹介させていただきます。

夏バテは漢方では「注夏病（チュウカビョウ）」と呼ばれ、古くから注目されてきました。日本は高温多湿なうえ、気温が30度を超える盛夏では蒸し暑い夜が続きます。寝苦しい夜が続くと睡眠不足になり、夏のあいだ発汗と過剰な水分補給を繰り返すことにより初秋の頃になつても食欲がでない、疲れやすい、やる気がないといった多彩な症状が出てきます。

このようなとき、漢方では胃腸の働きを丈夫にして体力を補う補剤が使われます。補剤には滋養強壯の生薬である人參が配合されており、代表的な処方に補中益気湯（ホチュウエッキトウ）、清暑益気湯（セイショエッキトウ）があります。

補中益気湯は冷たいものを飲みすぎ、胃腸が冷えて夏バテするようなタイプに、清暑益気湯は夏の炎天下の中での仕事で、身体に熱がこもつて夏バテするようなタイプに用います。食欲不振が強ければ六君子湯（リックンシトウ）も使います。

まだまだ暑い日が続きますが、夏バテの症状でお悩みの患者さまがおられましたらご相談ください。

※2006年9月号（第44号）で取り上げましたが、季節柄今回も再掲いたしました。

感じています。

訪問リハビリの利用者様に子供の写真をよく見てもらいます。みなさん赤ちゃんの笑顔を見ると、見ている方も自然と笑顔になつています。赤ちゃんの笑顔には、周囲の人を笑顔に、また元気にしてくれる魔法のような力を持っていると感じます。つい先日まで寝返りも

できず、ただ寝ころんでいた子が、今ではハイハイをし、つかまり立ちをして今にも歩こうとしています。子供の成長について勉強し知っていたつもりですが、実際目の当たりにしてみると驚きと感動の毎日です。

現在、地球温暖化、原油高騰、医師不足など社会的に不安定な報道を毎日のように目にします。
一人の子供を持つ親となつて、この子や、その次の世代まで住みやすく、安全な社会を作つていかないといけないと感じています。
(理学療法士 棟近成氏)



曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏