

「今日も健康にありがとう」

住所／帯広市大通南 13 丁目 5 番地ぜんりん会館ビル 1 階

電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net/>

今月のお知らせ

皆さん、疲れていないでしょうか？ 今回は、漢方医学の考え方で、夏バテにもつながる、「**気虚（ききょ）**」という状態についてお話ししたいと思います。



漢方医学では、「気（き）」は体内で巡っている一種のエネルギーです。**重労働や激しい運動をしたあとには、誰でも一時的に気が不足した状態になります。**気は、主に食べたり飲んだりしたものを胃腸が消化・吸収し、そこから作り出されます。きちんと食べて、よく眠れば、翌日には自然に気が回復するはずですが、**①過労や睡眠不足が続いている場合、②胃腸がもともと弱かったり、機能が低下している場合、**気の回復が遅れ、慢性的に気が不足した状態（「気」が虚しい＝**気虚**）になってしまいます。気虚の状態になると、体がだるい、気力が出ない、疲れやすい、日中に眠くなる（特に食後）、食欲がない、胃がもたれやすい、下痢をしやすい、手足がいつも冷たい、体温が低い、風邪を引きやすい、花粉症などアレルギー症状が起こりやすい、などの症状が目立つようになります。

気虚の改善には漢方薬（補中益気湯など）の服用も効果的ですが、何よりも大切なのは、日常の中で体にやさしい生活習慣を心がけることです。「**3食きちんと食べる（特に朝食を抜かないようにする）**」「**胃腸に負担をかける冷たいもの、生もの、油っこいものはとりすぎない**」「**休息・睡眠を十分にとる（昼寝も効果的）**」「**（健康維持のため**

いきいき健康情報

日光に当たると「かゆい」「^{しっしん}湿疹ができる」

日光アレルギーの原因と対策



本格的な夏が近づいてきましたが、「腕や足に湿疹ができてかゆい」「原因不明の肌トラブルがある」とお悩みの方はいらっしゃいませんか？ もしそうなら、それは**日光アレルギー**かもしれません。



日光アレルギーってなに？

日光アレルギーとは短時間の外出をただけでも、皮膚に**赤みやかゆみ、湿疹**などができる症状で**光源過敏症**とも言います。

日光アレルギーの原因は？

日光アレルギーが発症してしまう原因は大きく3つに分けられます。

- ①日光自体が原因となる場合
- ②皮膚に触れたものが日光と化学反応を起こす場合
- ③皮膚に塗っている薬や飲んでいる薬が日光と化学反応を起こす場合

女性は化粧をしていることもあり、男性よりも原因を突き止めることが難しいと言われています。



日光アレルギーの対策は？

日光アレルギーの対策には、**日焼け止めクリームではほとんど効果が期待できない**そうです。したがって、対策をするには「**直接日に当たらない**」ことが重要です。主な「**日光アレルギー対策法**」は以下の通りです。

- 日傘をさす
- サングラスをかける
- 帽子をかぶる
- 泳ぐときはスイムシャツを着る
- 手袋をする
- シャツやショールをまとう
- 自宅の窓にUVカットフィルムを貼る

