



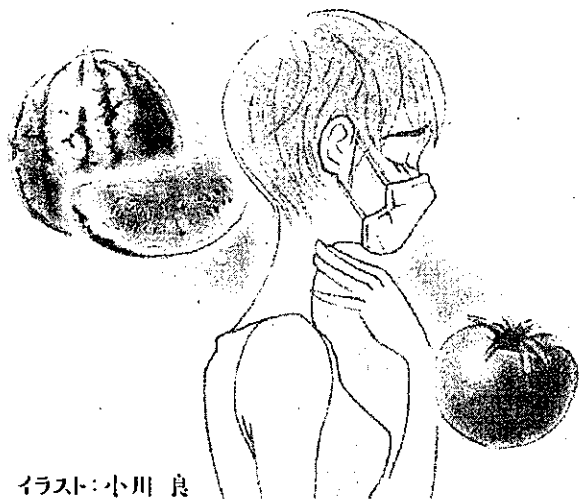
高温多湿な夏に、鼻や口を覆うマスクを長時間していると、熱中症になるリスクがあります。体の中に熱がこもると、体温はそれほど上がっていきなくても、体液を消耗して脱水症状になります。

また、シメジメとした湿気が体の中にたまると、気血のめぐりを悪くして重たさを感じます。消化吸収システムは、この湿気をとても嫌います。そのため、暑い日が続くと胃腸のトラブルが増えます。

熱中症は大きな症状になる前に、気づくことが大切です。

チェックポイントは、のどの渇き、尿、舌の色。体が熱くなると、のどが渇いて、たくさん水分をとりたいくなります。

いつもよりたくさん飲み物が欲しいときは、尿や舌の色もチェック



イラスト：小川 良

夏のマスクは注意

くしまししょう。

尿(朝一番の尿は除く)、鼻水、たん、おりものなどの体から出る液体が黄色い、濁る、粘りがある、臭いがするといった場合は、体の中に熱がこもっている可能性があります。舌や苔の色が黄色いときも、熱タイプです。逆に、それらが透明または白い場合は、体が冷えています。

こうした状態に気づくためにも、毎日チェックをして、小さな異変も見逃さないようにしまししょう。

体をクールダウンさせるものは、トマト、ゴーヤ、ナスなどの夏野菜。

クールダウンさせながら重たさを利尿作用で解消するのは冬瓜、キュウリ、ハヤトウリ、スイカ、アサリ、ハモなど。

豆腐、ズッキーニ、アスパラガス、梅、キウイフルーツなどもとれば、失った体液を補うことができます。

冷たい飲みものはおなかを冷やして夏バテするので、温度ではなく、冷やす作用のある食べ物を食べましょう。



漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300

池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。

漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健膳美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。