



夏は、寝ているときにも汗をかくことが多いです。

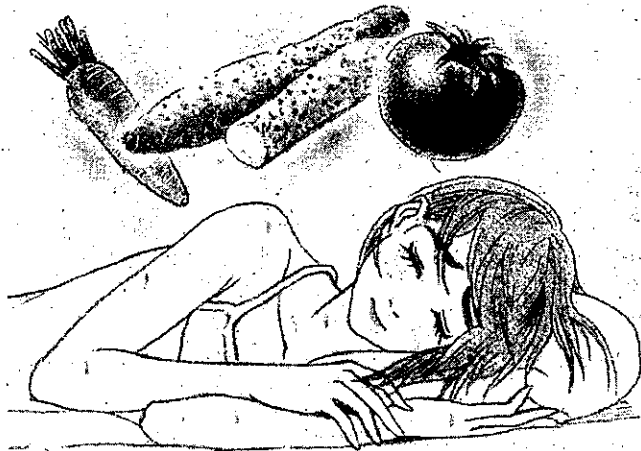
ひと言で汗といっても、起きているときの汗と、寝ているときの汗は違います。寝ていて目が覚めたときに止まるのが寝汗で、起きても出続けるのが通常の汗です。

睡眠状態になると、体を動かしていた活動的な陽の気が、体の奥の部屋に入っていきます。

そのとき十分な冷却用の水があれば、あまり汗をかきません。しかし、水の量が足りなければ、熱い陽の気が部屋に入ってきてクールダウンができません。

そのままだと体が熱くなってしまつので、他の場所に行こうと

## 就寝時の汗



イラスト：小川 良

ていた水を、冷却水として使うことになります。

このタイプの方は普段から「のぼせ」や「ほてり」を感じやすいです。熱く感じるので冷たい物を飲みたくなりますが、本来に熱いのではなく、冷却水不足で熱く感じているので、あまり量は飲めません。それを無理して飲むと、胃腸が弱ってしまいます。

そうなる前に、食べ物から冷却水を作ることができなくなり、さらに熱を感じやすくなる悪循環となります。

汗で消費するきれいな水を作るトマト、オクラ、ズッキーニ、冬瓜、豆腐、レモンなどと、山芋、黒米、アスパラガス、ニンジン、黒ごま、アユ、ホタテ、うずら卵、鴨肉、豚肉などを食べて冷却水を増やしましょう。

足首を触ってみて冷たく感じたら、上半身だけがのぼせています。その場合は、冷たいものをたくさん飲むことを控えましょう。



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。自身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―薬膳スクール健康美食サロン」(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)。