

大田クリニックだより

令和 8 年 8 月 1 日発行 第 289 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<https://oota-cl.com>

夏も本番になってきましたが、いかがお過ごしですか。

暑さは去年よりは楽だね、という声も多く、確かに 7 月中の 30℃以上の真夏日は去年の 10 日に対して今年は 4 日間でした。

しかし、8 月はずっと暑くなりそうですので、暑さ対策、熱中症対策に気を付けて、乗り切りましょう。

夏負け、暑さ負けに効く漢方薬：「清暑益気湯」（セイショエッキトウ）

暑さが続くこの時季、暑さに負けて、体がだるく、食欲が落ち、腸の調子も悪く下痢しやすい、夏痩せする、といった症状の方がみられます。

夏負け、暑さ負けに効果のある西洋薬はなかなかなく、漢方薬の「清暑益気湯」という薬の効果が期待されています。高齢者、胃腸の弱い方、食後にだるくて眠くなるような方にも使えます。当院でも処方しています。

清暑益気湯の効能又は効果（株式会社ツムラの添付文書より）

「暑気あたり、暑さによる食欲不振・下痢・全身倦怠、夏やせ」

清暑益気湯の作用とそれに関与する生薬は次の通りです。

- 1 胃腸の働きを助け、体力を増進する作用・・・人参（ニンジン）、黄耆（オウギ）、蒼朮（ソウジュツ）、甘草（カンゾウ）
- 2 気を巡らせて、体力を増進する作用・・・陳皮（チンピ）
- 3 血を補い、血行を促進する作用・・・当帰（トウキ）
- 4 熱を冷ます作用・・・黄柏（オウバク）
- 5 体液の産生を促進する作用・・・麦門冬（バクモンドウ）、五味子（ゴミシ）

例年 7 月～8 月は処方が増えます。ご希望の方、試してみたい方は、診察時にお申し出ください。

8 月～9 月の予定

8 月 14 日（金）～ 15 日（土） お盆のため休診します

8 月 8 日（土）18 時 ～ 21 時 夜間急病当番病院（内科）

★ 9 月 7 日（月）～ 9 日（水）院長不在です。終日副院長が担当します

副院長コラム「孤独を『孤毒』にしないために」

近年、孤独は健康に大きく関係することがわかってきています。孤独感は認知症やうつ病、アルコール依存症、高血圧、心臓病・脳卒中などとの関連が報告されており、死亡リスクへの影響は1日15本程度の喫煙に相当するともいわれています。孤独感を和らげる方法に定まった答えはありませんが、自分なりの楽しみや生きがいを持つことは大切と考えられています。内閣府の調査（2018年）では、生きがいとして趣味やスポーツ、家族団らん、友人や知人と過ごすこと、旅行、仕事、社会奉仕、おいしい物を食べるなどが挙げられています。一方で、「人間は本来孤独な存在だからこそ、一人ひとりがかけがえのない存在である」という考え方もあります。信頼できる他者が身近にいないと感じるときでも、自然や生きものと触れ合ったり、亡くなった大切な人を思い返したりする時間のなかで、自分は一人ではないと感じられることがあります。そのようなつながりを大事にすることも、孤独を「孤毒」にしないために大切なのではないかと思います。

8月10日は健康ハートの日です

健康ハートの日は、8月10日が「ハート（810）」と読めることから、日本心臓財団によって、1985年に定められました。

生活習慣の見直しを通じた心臓病予防の意識を高めることを目的に、日本心臓財団・日本循環器学会・日本循環器協会の共催のもと、様々なイベントが開かれます。

8月10日がみなさんの「心とからだの休日」となり、暑い夏の日、ひとりひとりが心身の健康についてじっくり考える日になれば、という願いが込められています。

健康ハート 10カ条（日本心臓財団）

- 1 血圧とコレステロールを正常に。（とりすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をわすれずに。（毎年一度は健康診断）

心臓だけでなく、普段の健康管理にも重要な項目ばかりですね。

なお、健康ハートについて、さらに詳しく知りたい方はホームページをご確認ください。
い。 <https://www.kenko810.com/> または「健康ハートの日」で検索してください。