

# オレンジ通信VOL.2

## 熱中症に注意！

5月はすでに真夏のような日がありましたね。  
熱中症には気をつけましょう。  
喉が渴いたと思う前に水分補給をこまめにしま  
しょう。またエアコンなどを活用して室温を調  
整することも大切な熱中症対策になります！  
次号では詳しい熱中症予防策をお知らせする予  
定です。是非参考にしてみてください^^

## ～利用者様作品～



本日はT様の作品  
をご紹介します♪  
中井の街角の版画  
とのこと♪  
どこか見覚えのあ  
る方もいらっしゃる  
のではないでしょ  
うか。  
今度個展もされる  
そうです♪

## 漢方歳時記

— 西新宿コンシェルリアクリニック院長コラム —

季節の漢方薬として今回は「梅雨の漢方」を取り上げます。

今年は梅雨が早く始まるようです。梅雨時のような天候が不順になると不調になるという方は少なくありません。この時期の気候の変化のことを東洋医学では「湿邪」（しつじゃ）と言い、この「湿邪」によって「水」が体のあちこちに滞って生じる症状のことを「水滞（水毒）」と言います。頭痛や頭重感、めまい、頻尿・膀胱炎、手足の冷え・むくみや重だるさ、胃もたれや食欲不振、吐き気、下痢、易疲労性、倦怠感、水様鼻汁や痰、咳、喘鳴、関節の痛みやこわばりなど様々な症状がみられやすいです。

「水」が滞らないよう、巡りをよくするための普段からのこころがけとしては、適度に身体を動かすことが大事です。水分を一度にたくさんとらず、少量ずつこまめに摂る。「湿邪」の影響を受けやすい胃腸を守るため暴饮暴食は慎むなどです。水滞（水毒）を改善する利尿作用のある生薬を含む漢方薬の代表は「五苓散」（ごれいさん）です。「五苓散」は比較的即効性があり、頓用してもそれなりに効果があります。



医療法人社団宏彩会

オレンジ訪問看護ステーション

新宿区高田馬場4-27-15エスカイア高田馬場108号

TEL:03-5937-3562

FAX:03-5937-3563

お気軽にお問い合わせください