

<2022年、日本が向き合う12のくらしの不調>

だるい夏バテの原因は胃腸にアリ!?

「夏バテと胃腸トラブル」を漢方視点で解説

～約4割が暑さによる胃腸の弱りを実感、最も多い症状は「食欲不振」～

主なトピックス

1. **胃腸トラブル実態調査:約4割の人が暑さによる胃腸のトラブルを実感**
2. **医師監修:夏バテと胃腸トラブルの関連性とは?セルフケアもご紹介**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。7月は「夏バテと胃腸トラブル」をテーマに、夏場の胃腸トラブル実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

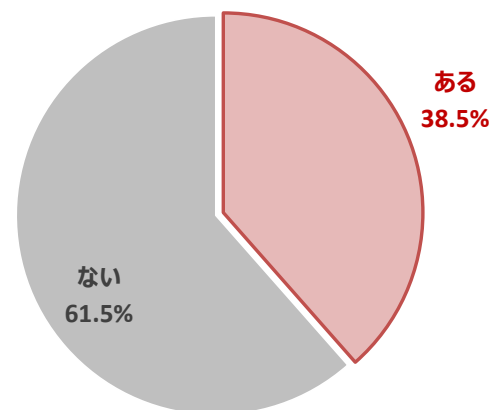
「夏バテ」=「胃腸の弱り」 約4割が胃腸のトラブルを実感!

政府は5月に夏の電力需給対策を発表(※2)し、7年ぶりとなる一般家庭への節電を呼び掛けたことに大きな注目が集まっています。年々、夏場の暑さは厳しさを増しており、節電により冷房機器などの使用を抑えることで、暑さを我慢してしまう方も多いのではないのでしょうか。そうした中で注意が必要なのが、「夏バテ」や「熱中症」です。過度に暑さを我慢してしまうことで、「カラダがだるい」「食欲がない」など、「夏バテ」の症状が出やすくなってしまいうため、正しい対策が必要です。

漢方の観点では、**夏場のカラダに一番ダメージを受けやすいのは胃腸**とされており、「夏バテ」=「胃腸の弱り」と捉えています。夏バテの代表的な症状である“食欲がなくなる”、“カラダが重だるい・全身の倦怠感”などは、漢方の目線から見ると、全て「胃腸の弱り」からくると考えられます。

当社が行った調査でも、**およそ4割の方が夏場の暑さの影響による胃腸の不調を感じたと回答**しており、多くの方が夏場の胃腸トラブルを経験していることが分かりました。

Q1. 夏場の暑さの影響による胃腸の不調を感じたことはありますか? (単回答選択式)

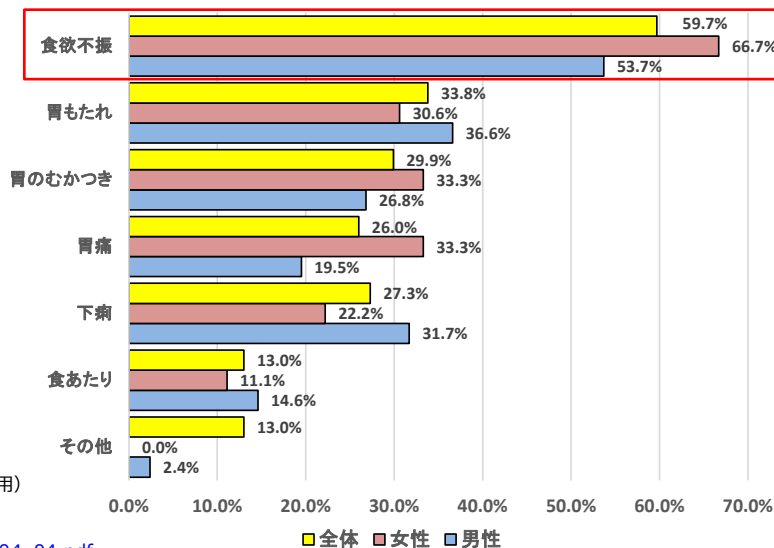
**夏場の胃腸トラブル “食欲不振”がトップに**

また、不調を感じたことがあると答えた方に、具体的にどんな不調を実感したのか尋ねたところ、**「食欲不振」と答えた方が59.7%で、最も多い結果**となりました。男女別では女性の方が高く、66.7%の方が「食欲不振」を感じたことがあるという結果になりました。

その他の不調症状では、次に「胃もたれ」(33.8%)、「胃のむかつき」(29.9%)と続いており、人それぞれ**様々な胃腸トラブルを夏場に実感**していることがわかります。

次頁より、「夏バテ」と「胃腸トラブル」の関連性や、セルフケアについて漢方の視点で解説・ご紹介します。

Q2. 具体的にどのような不調を感じましたか? 当てはまるものを全てお答えください。(複数回答選択式)



※1 調査概要

- 調査対象: 全国の20代～70代の男女200名 (有効回答数)
- 調査期間: 2022年6月2日～2022年6月6日
- 調査方法: インターネットアンケート/クラシエ調べ (株式会社ドゥ・ハウスmyアンケートlight利用)

※2 経済産業省「2022年度の電力需給見通しと対策について」より (2022年5月27日発表)
https://www.meti.go.jp/shingikai/enecho/denryoku_gas/denryoku_gas/pdf/050_04_04.pdf

●「夏バテ」と「胃腸トラブル」

胃腸は「カラダを支える柱」であり、カラダを動かす動力源を作り出す場所です。そのため、漢方の世界では胃腸の健康を一番重要視しています。夏場、暑さなどにより胃腸が弱ってしまうと、体調もぐずれやすくなってしまいます。

●漢方流 胃腸トラブルの考え方

夏場の胃腸トラブルの代表「**食欲不振**」は、**飲食物を飲み込み消化する「脾胃」の働きが低下したり失調するため起こる**と考えられています。脾胃の働きを支えるエネルギー(気※3)が充実していると胃腸も健康な状態でいられるとされています。また、胃腸が健康な状態になれば、体の中で全身のエネルギーが満ちて体の各部位にエネルギーが届き疲労倦怠の改善に繋がります。

食欲不振の主な原因として、「**脾胃の気が不足する**」、「**脾胃が邪気に侵される**」、などが挙げられます。

・脾胃の気が不足する

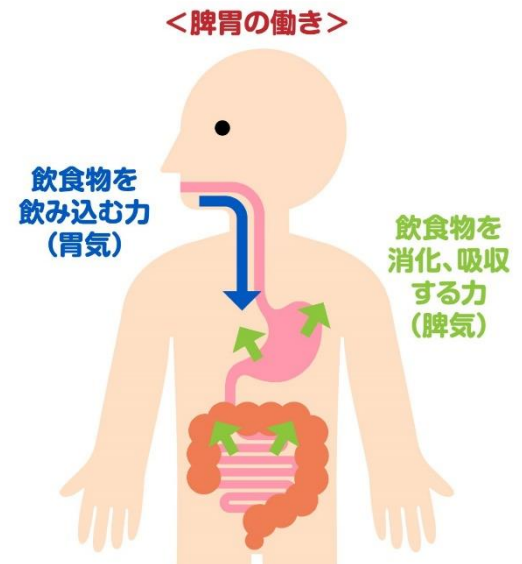
もともと胃腸が弱かったり、病気によって消耗したり、老化、心労や過労などストレスが重なったり繰り返すと、脾胃の働きが衰えて食欲がなくなり、空腹感がなくなってしまうことがあります。

-**主な症状**：ご飯を食べたいと思わない、普段よりも食事量が減った、少し食べただけで満足してしまう、食後の膨満感、泥状～水様性便、倦怠感など

・脾胃が邪気に侵される

体内に生まれた熱と、余分な水分である湿が結び付き、脾胃の働きを妨げると食欲不振が起こります。また、もともと脾胃が弱い場合、体内が冷えやすく、余分な水分である湿が慢性的に生まれてしまいます。

-**主な症状**：ご飯を食べられない、食べると気持ちが悪くなる、手足がだるい、口が粘る、軟便、下痢気味、頭が重い など



※3 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの。



-けいクリニック(兵庫県) 岸本 圭永子先生より-

「冷飲食、脂っこいものの摂取、食べ過ぎは、脾胃の機能低下につながり、脾胃が邪気に侵されやすくなります。生姜やシソは刺身や冷奴など冷たい食べ物に添えられています。添え物のような存在ですが身体を温める働きがあり脾胃の機能を保つための重要な食材なのです。生姜やシソはいくつかの漢方薬にも配合されています。皆さんもぜひ日常生活に漢方視点を取り入れて、熱い夏を乗り切る工夫をしましょう。」

胃腸を整えて夏バテ予防

夏バテの予防には、カギとなる胃腸の調子を整えるのが最大のポイントです。食事や日常の生活習慣から、身近にできることから心がけ、簡単なセルフケアで暑い酷暑を乗り切ってみてはいかがでしょうか。

・おすすめの食材

「気」をチャージできて、消化の良い食べ物を取ることを心がけるのが大きなポイント。食事、少量ずつ数回に分けてとったり、胃腸になるべく負担をかけないようにしましょう。ナガイモは気を補う作用が高く、消化にも良い食材の代表です。また、汗によって失われた水分はパイナップルやグレープフルーツなどの甘酸っぱいフルーツで補うのもおすすめです。



-ナガイモ、甘酸っぱいフルーツ-

・ワンポイントアドバイス

カラダの疲労も胃腸の大敵です。疲れをその日のうちに解消したり、疲れをためないように気を付けてみたり、とにかく休息を取ることを心がけるのが重要です。



おすすめの漢方薬

胃腸のトラブルには漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を原因の根本から改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。

<夏バテにおすすめの漢方薬>

補中益気湯（ほちゅうえききとう）

胃腸のはたらきを高め、食欲を出して元気を補い、胃腸の消化・吸収機能を整えて、夏バテによる疲れや食欲不振を改善していきます。手足がだるいなどの疲労感、寝ても疲れがぬけないような方におすすめの漢方薬です。



<漢方セラピー>
補中益気湯エキス錠クラシエ[48錠]
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,551円（税込）

効能：体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、なあせ、感冒

<胃腸の弱りにおすすめの漢方薬>

六君子湯（りっくんしとう）

飲み込む力や胃腸の動きを高める作用があり、食欲を高め、胃もたれや食欲不振などの不快感を改善する効果があります。特に水分を取りすぎた方や、手足が冷えやすい方、食欲不振の方、すぐお腹いっぱいになって食べられない、食後に膨満感がある方、食後に眠くなる方などにおすすめの漢方薬です。

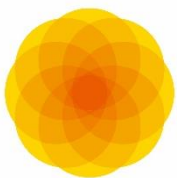


<漢方セラピー>
「クラシエ」漢方六君子湯エキス顆粒[24包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）

効能：体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。