

<2022年、日本が向き合う12のくらしの不調>

夏場のマスク着用で高まる熱中症リスクに向けて

「熱中症」の初期対策を漢方視点で解説

～約65%が暑さによる体調不良を実感、最も多いのは「めまい・立ちくらみ」～

主なトピックス

1. **熱中症実態調査**:6割以上の方が暑さによる体調不良を実感
2. **医師監修**:熱中症セルフチェックを紹介
3. **おすすめの漢方薬**を解説

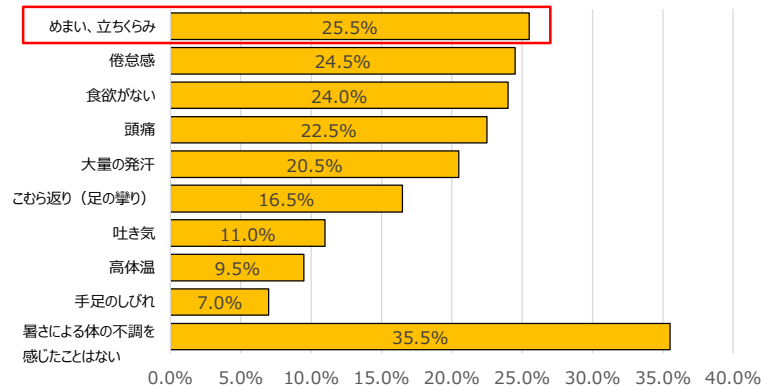
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。6月は「熱中症」をテーマに、コロナ禍での熱中症実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

約65%の方が暑さによる体調不良を実感、最も多いのは「めまい・立ちくらみ」

真夏の気温は年々厳しさを増していますが、新型コロナウイルスの流行以降、マスクの着用が必須となり、夏場に熱中症などで体調をくずされる方も多く見られています。当社が行った調査によると、**全体では約65%の方が、暑さによる何らかの体調不良を感じたことがあると回答しました。**

さらに、暑さによる症状のうち、**最も高かったのは「めまい、立ちくらみ」で、25.5%の方が経験したことがあると回答しました。**この症状は**熱中症の初期症状**とされていますが、酷い時には意識を失ってしまうこともあり、**軽視できない症状の一つ**と言えます。

Q1. あなたは暑さによる体の不調を感じたことはありますか？具体的な症状について、当てはまるものを全てお答えください。(複数回答選択式)

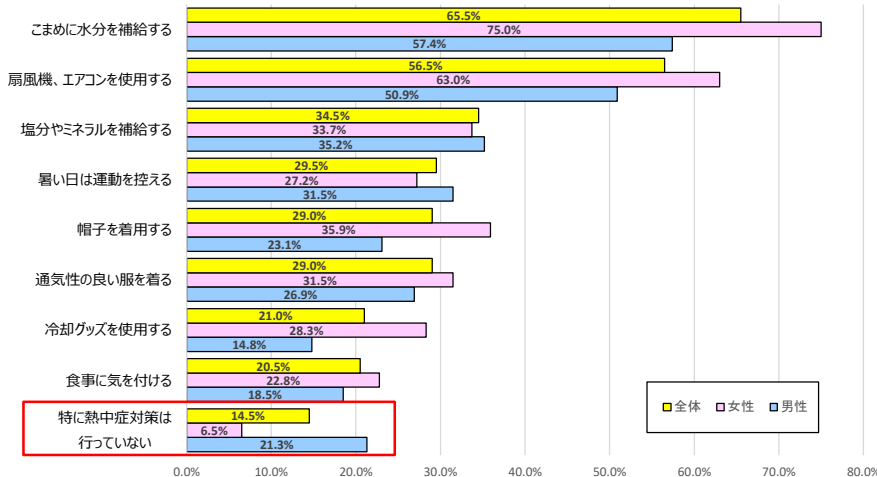


約6割の方が熱中症の“初期対策”を重視

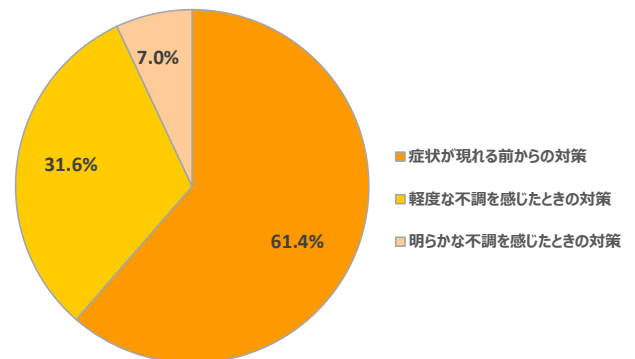
熱中症の発症リスクは誰にでもあり、これからの夏本番では特に注意が必要です。熱中症対策を行っているか尋ねたところ、全体では85.5%の方が、何らかの対策を行っていると回答した一方、残りの**14.5%は、熱中症に無対策**であることが分かりました。**特にこの傾向は男性の方が強く、約2割にも上っています。**また、具体的な対策については「こまめに水分を補給する」(65.5%)、「扇風機、エアコンを使用する」(56.5%)は半数を超える方が回答しており、身近にできる対策から始めていることが分かります。

また、最も重視している熱中症対策のタイミングについては、**約6割の方が「症状が現れる前からの対策」と回答しました。**多くの方が発症前の対策を意識しているように、**熱中症は初期対策が重要**です。次頁から有効な対策法について漢方の視点で解説します。

Q2. 熱中症対策を行っていますか？具体的な対策について、当てはまるものを全てお答えください。(複数回答選択式)



Q3. どのタイミングでの熱中症対策を最も重視しますか？(単回答選択式)



※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

ちぐさ東洋クリニックの川越宏文先生より 一言アドバイス

●漢方流に熱中症を見る

コロナ禍も3年目となりましたが、マスクの着用はまだまだ必要とされています。暑い夏場はカラダにこもりやすい熱を発散させてあげるのが大切ですが、**マスクをつけていると熱が余計にこもりやすくなり、このこもりすぎた熱と水分不足が「熱中症」などのトラブルを引き起こしてしまいます。**

熱中症は誰にでも起こる可能性があり、重症化するとかなり危険な症状ですので、**早めにカラダの熱の状態を知り、しっかりとした対処をすることが重要です。**

●漢方流 熱中症セルフチェック

「舌の色」と「尿」で、カラダにこもっている熱の状態を簡単にチェックしてみましょう。

カラダに熱がこもりすぎている状態

尿 濃い黄色(※2)～オレンジ色
濃縮された尿
量が少ない・臭いが強い

舌 赤色・乾燥している

カラダが冷えている状態

尿 無色・透明(※3)
薄い尿
量が多い・臭いが弱い

舌 白色(※4)～淡泊色・湿っている

※2 ビタミン剤を服用中の方は、成分の影響によって尿が濃い黄色になることがあります。

※3 尿が透明の場合、カラダを冷やしすぎているかもしれないので要注意です。

※4 舌が常に白色の場合、カラダが冷えすぎているかもしれないので要注意です。

あくまでも個人差がありますので、症状が続く場合は医師・薬剤師にご相談ください。

●漢方流 熱中症対策方法

一番のカギは、汗をかけるカラダづくり。人は汗腺を使い、カラダにこもりすぎた熱を発散させます。空調の整った環境や運動不足により、汗腺を動かすことが減少することによって起こる「汗腺のなまり」や、老化による体力低下とともに、汗腺を開閉する力も低下することによって起こる「汗腺の老化」などの「**汗腺の衰え**」は、**カラダにとって危険な状態なのです。**

毎日湯舟につかったり、軽い運動を続けてみたりと、ご自分に合った方法で定期的に継続していき、**汗をかくクセをつけて汗腺を鍛えましょう。**

食材も、**カラダを冷やす食べ物を積極的にとるように心がけて、カラダにこもった余計な熱を発散させるようにしましょう。**



ちぐさ東洋クリニック
川越 宏文 先生

医師・医学博士（東京女子医科大学）
一社）日本東洋医学会 漢方専門医

おすすめの飲み物/食べ物・生活習慣を詳しくご紹介

熱中症対策には食事や飲み物、そして日常の生活習慣から心がけてみるのも大切です。熱中症知らずのカラダを目指してみたいかがでしょうか？

・おすすめの飲み物

漢方では、**麦茶や緑茶にはカラダにこもりすぎた熱を冷ます性質がある**と考えられています。適度に少しずつ、こまめな水分補給をこころがけましょう。



-麦茶、緑茶-

・おすすめの食べ物

漢方では、**苦みのある食材にはカラダの熱を冷ます性質がある**とされています。ゴーヤ、セロリなど、苦みのある食べ物をなるべくとるようにしましょう。



-ゴーヤ、セロリ-

・おすすめの生活習慣

しっかり汗をかけるカラダになることを目標にして、汗をかくことを心がけることがポイント。入浴は半身浴がいいでしょう。運動も軽いものから始めて、水分をこまめにとりながら行いましょう。**大切なのは、無理のない範囲で定期的継続していくことです。**



おすすめの漢方薬

漢方薬は身体の中のバランスを整え、症状を改善します。軽い熱中症の症状には漢方薬もおすすめです。

<軽度の熱中症症状におすすめの漢方薬>

サマレスゼリー〔竹葉石膏湯（ちくようせっこうとう）〕

軽い熱中症の症状におすすめの漢方薬です。7種類の生薬が含まれている漢方処方「竹葉石膏湯」を配合しています。身体にこもりすぎた熱を下げ、熱により不足した潤いを補う処方なので、軽い熱中症や口渇などの症状を改善します。



サマレスゼリー [4包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,100円（税込）

効能：体力虚弱で、かぜが治りきらず、たんが切れにくく、ときに熱感、強いせきこみ、口が渇くものの次の諸症：からせき、気管支炎、気管支ぜんそく、口渇、軽い熱中症

また、気になるめまい・立ちくらみにも漢方薬がおすすめです。

<めまいにおすすめの漢方薬>

苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）

水分摂取過多の方におすすめの漢方薬です。一般的に、体内の水分バランスのくずれ「水毒」によっておこる神経症や頭痛、ふらつき、めまい、息切れ、動悸などの諸症状の改善に使われる代表的な処方です。身体の中にたまりすぎた水分を取り除いてくれる効果があります。



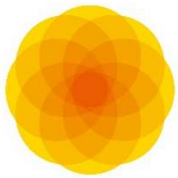
<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方苓桂朮甘湯エキス顆粒[24包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,980円（税込）

効能：体力中等度以下で、めまい、ふらつきがあり、ときにのぼせや動悸があるものの次の諸症：立ちくらみ、めまい、頭痛、耳鳴り、動悸、息切れ、神経症、神経過敏

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。