「こんにちは」

第56回

いときは汗をかくこと

想像しがたい気候です。 亜熱帯でも 元気に過ごすコツ

胃腸は冷やさない

とりわけ、 亜熱帯の

温帯地域の日本に住んでいると

国

は、

37 C 季で、 歩き回ったのです。 るような赤土を踏みしめて 産を訪れ、レンガの材料にな てきます。 を放っていました。じっとし ころのことでした。 ているだけでも、 ベトナムを訪れたの 太陽は高く、強烈な紫外線 湿度は70%前後 雨がほとんど降らない そんな中、 汗が吹き出 気温 世界遺 は、 は

H ンに行くのが大好き。だから、 が冗談ぽくいいました。 いはず。 していた人には、ちょっと辛 ンで快適な環境の下で仕事を 「日本人は汗をかくのが大嫌 本人 日本を発つまでは、 そして美味しいレストラ 0 現地人のガイドさん ガ イドをすると、 エアコ

太る。

まくかけないものです。 験したりして、 ムのような場所では、汗をう な生活をしていると、ベトナ いたり、 普段から汗をかかないよう 一方、 自転車に乗ったり山 だから、ガイドも痩せる」 欧米人は痩せたい 田んぼで田植えを体 蒸し暑い日本の夏 うんと汗をか を歩 0)

りでは…。 スをのんだり、 て熱がこもり、しかも、ジュー でも同じこと。汗をかくこと 体温を調節できるはずな 汗腺から汗が出せなく 果物を食べた

とはいえ、 け 実にスト ンゴーのジュースや、 実際、 Ó 果汁もまた、 . П 暑いところでのむ 胃腸が冷えて、 を突っ込んだだ 格別です。 ヤシの マ

ę, う事態に。 かいお茶をの 薬を。コーヒーも止めて、 バテと同じ状態でした。 好みのレストランに入って きが悪くなります。 そこで、 ある方は、せっかく日本人 食欲がなくてダウン。 胃腸を温める漢方 み、 様子見とい 温 夏

体温が下がり元気に

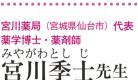
これは、

シャツにジャケットを着て、 ンチのときに様子が変に。 極限まで我慢を。 たのですが、 脱ぎなさい」とアドバイスし 悪くなるよ、ジャッケットを 旗を掲げて、歩いていました。 症になっ 「そんな格好していたら具合 もう1人、 今にも気を失いそうに、 た人は、 男性で軽い熱中 真面目な彼 すると、 カッター は ラ 目

> のか、元気に。 らくすると、 ら、パタパタとあおぎました。 上着脱いで!」と、 がうつろです。 のいい場所へ座らせ、 漢方薬を口に含ませ、 体温が下がった ダ 風とおし メ 周りか ダ しば メ

かし、 育った私は、 を使用、 ルでミネラルウオーターを沸 出向いたときには必ず、 自覚しているので、 ていました。そうした体質を トに入れ、観光へと。 炎天下でも熱い日本茶をの 小さいころ、 日本茶のティー 持ち歩けるようポ 毎年、 暑 i V 暑い国に 夏バテし 京 -バッグ ホテ 都 で

ができたのです。 かげで、元気に帰国すること んで、しっかり汗をかいたお



プロフィール/ 1976(昭和 東北薬科大学(現 東北医科薬科大学)卒業。

78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。 '87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざした スリ屋さんとして、多くのファンが。

「本格的な夏。脱水症状には、くれぐれもご注意を」

