

店頭から
「こんにちは」
第56回

暑いときは汗をかくこと

亜熱帯でも

元気に過ごすコツ

亜熱帯の国は、想像しがたい気候です。
とりわけ、温帯地域の日本に住んでいると――。

胃腸は冷やさない！

ベトナムを訪れたのは、乾季で、雨がほとんど降らないころのことでした。気温は、37℃、湿度は70%前後。

太陽は高く、強烈な紫外線を放っていました。じっとしているだけでも、汗が吹き出てきます。そんな中、世界遺産を訪れ、レンガの材料になるような赤土を踏みしめて、歩き回ったのです。

日本を発つまでは、エアコンで快適な環境の下で仕事をしていた人には、ちょっと辛いはず。現地人のガイドさんが冗談っぽくいました。

「日本人は汗をかくのが嫌い、そして美味しいレストランに行くのが大好き。だから、日本人のガイドをすると、

太る。

一方、欧米人は痩せたいので、自転車に乗ったり山を歩いたり、田んぼで田植えを体験したりして、うんと汗をかく。だから、ガイドも痩せる」

普段から汗をかかないような生活をしていると、ベトナムのような場所では、汗をうまくかけないものです。

これは、蒸し暑い日本の夏でも同じこと。汗をかくことで、体温を調節できるはずなのに、汗腺から汗が出せなくて熱がこもり、しかも、ジュースをのんだり、果物を食べた

りでは……。
実際、暑いところでのむマングローのジュースや、ヤシの実にストローを突っ込んだだけの果汁もまた、格別です。とはいえ、胃腸が冷えて、働

きが悪くなります。

ある方は、せっかく日本人好みのレストランに入っても、食欲がなくてダウン。夏バテと同じ状態でした。

そこで、胃腸を温める漢方薬を。コーヒーも止めて、温かいお茶をのみ、様子見という事態に。

体温が下がり元気に

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



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

小さいころ、暑い京都で育った私は、毎年、夏バテしていました。そうした体質を自覚しているので、暑い国に出向いたときには必ず、ホテルでミネラルウォーターを沸かし、日本茶のティーバッグを使用、持ち歩けるようポットに入れ、観光へと。

炎天下でも熱い日本茶をのんで、しっかり汗をかいたおかげで、元気に帰国することができたのです。



宮川薬局（宮城県仙台市）代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール／1976(昭和51)年、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。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、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」