



8 - 9 月 の 安 心 か わ ら 版



真夏&残暑の暑さに体を適応させれば、冬を健康に過ごせる

いよいよ暑さの本番を迎えます。夏から秋にかけての厳しい暑さは体にこたえるものですが、中医薬膳師の刀根由香さんは、「漢方では『冬病夏治(とうびょうちう)』といい、冬に起こりやすい不調は夏にしっかり養生することで好転しやすいと考えます」と話します。

「夏は1年でもっとも陽気(エネルギー)が充実している季節です。一方で冬はもっとも陽気が少ない季節であり、冬に悪化しやすい不調の多くは陽気不足が一因と考えられます。そのため冬に不調が起こりやすい人こそ、夏の気候に体を適応させて陽気をしっかりとり込むことが大切な養生になります」(刀根さん)

では具体的に、刀根さんに夏の養生のポイントを教えてもらいましょう。

◎早起きして陽気を取り込む

夏は陽気にあふれ、新陳代謝が活発になる季節。暑さが厳しいと空調のきいた室内にこもりがちになりますが、夏はなるべく早起きして、無理のない程度に体を動かし、外気から陽気を取り込むといいでしょう。

◎水分は少量を早め・こまめにとる

水分不足による熱中症にならないために、のどが渇く前に、早めにこまめに、少量ずつ水分を摂取しましょう。常温の水や、カフェインを含まない麦茶、ハト麦茶等がおすすめ。冷たい飲み物が飲みたくなりますが、とりすぎには注意してください。

◎夏野菜や苦味食材と一緒に薬味をとる

ナスやキュウリ、トマト等の夏野菜や、ゴーヤ等の苦みのある食材には、体にこもった余分な熱や湿気を取り除く働きがありますが、冷たい料理で食べ過ぎると体を冷やしすぎる場合もあります。冷えやすい人や胃腸が弱い人は温かい料理にして、シソやショウガ、ネギ、ニンニク等の薬味と一緒にとると、体を冷やす作用が軽減されます。

◎寝具をしっかりと乾燥させ、寝室の風通しをよくする

日本の夏は湿度が高く、体内にも湿気がたまってだるさや食欲不振等を引き起こしがちです。体内に湿気をためないよう、寝るときの工夫も大切です。シーツや肌掛け等の寝具は、こまめに取り換えてカラリと乾いたものを使い、パジャマは汗の吸収のよい生地の長袖長ズボンを選ぶといいでしょう。寝室がジメジメしないように風通しをよくしたり、空調を上手に使ったりすることもポイントです。

日頃の食生活やライフスタイルを工夫して、無理なく体を暑さに適応させることが夏の養生です。冬を健康に過ごすためにも、夏の暑さと上手に付き合っていきましょう。

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスをを行っている。

以 上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



交通場面には、運転席からは見えないさまざまな死角がありますが、身体が小さく背丈も低い子どもは、特に死角に入りやすい存在です。そこで今回は、子どもが死角に入りやすい状況と死角に入った子どもとの事故を防止するためのポイントについてまとめてみました。

【車の前後の死角に隠される】

車の前後には死角がありますが、子どもはその死角にすっかり隠されて見えないことがあります。また、後方は前方より死角が大きく、特にワンボックスカーのように車高の高い車の場合は、運転席からは車の後方にいる子どもを確認することは難しくなります。バックする前に下車して車の周囲を一周し、付近に子どもがいないかどうかを確認するようにしましょう。バックモニターが付いている場合でも、左右にいる子どもは確認できず、急に車の後方に出てきた場合には対応できなくなります。モニターに頼らず下車して確認するようにしましょう。車に乗り込むときも同様です。なお、幼児の場合、何が危険であるかがよく理解できていないため、予想もしない行動をとることがあります。その一つが、車の下への潜り込みです。車に乗り込むときには、万一を考えて、車の下もチェックするとよいでしょう。

【車の側方のドアの下側に隠される】

車のドアも背の低い子どもを隠すことがあります。下車するとき、ドアの窓から外を見ただけでは、窓の下側部分に隠れている子どもを見落としてしまうおそれがあります。そのまま不用意にドアを開けると子どもに当たってケガをさせる危険があります。子どもを先に降ろして下車するときや、幼稚園など子どもの多い場所で下車するときは、ドアミラーで側方を確認してからドアを開けるようにしましょう。

【フロントビラーに隠される】

フロントビラーも死角を作ります。フロントビラー自体の幅は広くはありませんが、車からの距離が離れると人を見えなくするほどの大きな死角になるため、身体の小さい子どもはフロントビラーの中にすっかり隠れてしまうことがあります。右折するとき等は、顔を少し動かしてフロントビラーの死角に子どもが隠れていないか確認しましょう。

【植込みや看板などに隠される子ども】

道路にはさまざまな工作物がありますが、それらが子どもを隠してしまうことがあります。例えば、駐車場と歩道の間に植込みがある場合、歩道を通行してくる子どもや子どもの乗った自転車が見えずに発見が遅れるおそれがあります。交差点の角に立て看板や歩行者用信号の支柱、電柱、旗等が設置されている場合には、それらが子どもを見えにくくしてしまうことがあります。そのため、特に交差点の左折時には、子どもの発見が遅れて事故につながるおそれがあります。植込みや立て看板等が死角を作っている場所では、一時停止や徐行をして必ず安全確認を行いましょう。

【大人の陰に隠される子ども】

大人が子どもを隠してしまうことがあります。例えば、単路で信号機のない横断歩道がある場所で大人の脇に子どもがいる場合、子どもがドライバーから見える側にいれば、その存在がわかりますが、大人の向こう側にいると見えないことがあります。その場合、大人は車の接近に気づいて立ち止まり車が通過するのを待っても、子どもは大人が死角になって車に気づかず、横断歩道を渡ってくる可能性があります。横断歩道に接近したときに、横断しようとしている歩行者がいる場合は、車は横断歩道の手前で一時停止して歩行者の横断を妨げないようにすることが義務づけられています(道路交通法第38条第1項)。横断歩道での事故は、このルールを守ることによって確実に防止できますから、必ず実践しましょう。

【駐車車両に隠される子ども】

商業施設の駐車場では親子連れが多く見かけられます。子どもは車高の低い乗用車でも隠されてしまいますから、駐車場内を走行するときは、駐車車両の間からの子どもの飛び出しに注意が必要です。特に、駐車車両の脇に大人がいて購入品などを車に積み込んでいるような場合は、その付近に子どもがいる可能性が十分にありますが、より一層の注意をしましょう。

以 上