



花粉症シーズン到来！アロマとツボでセルフケアする方法

3月には花粉症がピークを迎える季節です。現代では多くの人が花粉症に悩まされていますが、その原因は外界の有害物質が体内に侵入するのを防ぐ体の「バリア機能」の低下にあると考えられています。東洋医学に詳しい中医アロマセラピストの柏原恵さんは、バリア機能を高めるためには、皮膚や粘膜等の体の表面を巡っている「気(き=生命エネルギー)」を充実させることが大切だと話します。

「東洋医学では、体内の気が体表面のバリアとなって花粉やウイルス等から体を守っていると考えられています。しかし、ストレスや疲れがたまっていたり、夜ふかしや暴飲暴食等の不規則な生活を送っていたりすると、気が不足してしまい、バリア機能が弱まりやすいのです」（柏原さん）

弱ってしまったバリア機能を補うのに柏原さんがおすすめするのは、アロマテラピーで用いる精油です。花粉症の症状で、鼻水が水っぽく透明でもともと冷えやすい体質の場合はティートリーやユーカリの精油、鼻水が黄色く粘りがあり目の充血やかゆみ、皮膚の赤みやかゆみが気になる場合はペパーミントの精油を試してみよう。両方の症状があれば、精油を混ぜてみてください。

「これらの精油の活用法としてこの時期におすすめなのは、スプレーを作ってマスクにスプレーする方法です。香りの作用で呼吸が楽になるほか、抗菌や抗ウイルス作用も期待できます」(柏原さん)

●マスクスプレーの作り方

精油： 6～12滴（ペパーミントは2滴以内に）

無水エタノール： 5ml

精製水： 25ml

スプレー容器：（ガラス製またはアルコール対応のもの） 30ml

【作り方】

スプレー容器に無水エタノールと精油を入れて振って混ぜ、精製水を加えて再度よく振って混ぜれば完成です。
スプレーは一ヶ月以内を目安に使い切ってください。

マスクをつけるときは、一日に数回をめぐにこのスプレーをマスクの外側に吹きかけてみましょう。マスク表面にまんべんなくスプレーしたら、軽くマスクを振ってアルコール成分を飛ばしてから装着してください。

また、鼻水や鼻づまりが気になるときはツボ押しもおすすめです。小鼻の両脇の付け根の少しへこんだ部分にある「迎香（げいこう）」と呼ばれるツボで、押して心地よく感じる場所を、指先で数回押して刺激するといいいでしょう。

東洋医学にもとづいた体にやさしいこれらのセルフケア方法で、体が本来持っているバリア機能を上手にサポートして花粉症対策を行ってみてください。

柏原茜さん

英国IFPA認定アロマセラピスト、中医アロマセラピスト。英国ITEC解剖生理学・ホリスティックマッサージディプロマ取得。主に東京・吉祥寺の「東西中医アロマスクール」にて講師として勤務している。著書に『スピリチュアルアロマテラピー事典』（河出書房新社）がある。

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



警察庁の発表によると、令和元年の交通事故による死者数は3,215人で、警察庁が保有する昭和23年以降の統計で最少となりました。そこで令和元年の交通死亡事故の主な特徴をまとめてみました。(資料は、警察庁「令和元年中の交通死亡事故の発生状況及び道路交通法違反取締り状況等について」による)

令和元年の交通事故発生状況	発生件数*	381,237件 (前年比-49,364件 -11.5%)
	死者数*	3,215人 (前年比 -317人 -9.0%)
	負傷者数	461,775人 (前年比-64,071人 -12.2%)

*発生件数とは、人身事故件数をい、物損事故は含まれません。
*死者数とは、交通事故件数から24時間以内に死亡した人数をいいます。

【65歳以上高齢者の死者数が過半数を占める】

年齢層別に死者数をみると、65歳以上の高齢者が1,782人で(図1)、全死者数に占める割合は55.4%過半数を占めています。また、65歳以上の高齢者の死者数を状態別にみると、歩行者が819人(46.0%)、自動車乗車中が552人(31.0%)自転車乗用中が299人(16.8%)、二輪乗車中が101人(5.7%)となっており(図2)歩行者に事故に遭うケースが5割近くにのぼっています。高齢歩行者は、車が接近していても気づかず道路を横断してくることがあります。高齢歩行者を見かけたときは、道路横断に十分注意し、スピードを落としたり徐行して走りましょう。

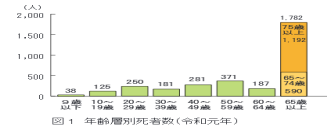


図 1 年齢層別死者数(令和元年)



図2 65歳以上の状態別死者数(令和元年)

【事故類型別死亡事故の「車両相互」では「出会い頭衝突」が最も多い】

死亡事故件数を事故類型別にみると、車両相互が1,160件(37.0%)、人对車両が1,104件(35.2%)、車両単独が814件(26.0%)となっています(図3)。人对車両では「横断中」が735件(23.5%)で最も多く、人对車両の3分の2を占めています。車両相互では「出会い頭衝突」が400件(12.8%)で最も多く、次いで「正面衝突」296件(9.4%)となっています。車両単独では、「工作物衝突」が471件(15.0%)で最も多くなっています。走行中は横断歩行者に十分注意をするるとも、見通しの悪い交差点などでは、一時停止または徐行をして、安全確認を確実に行いましょう。

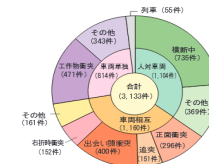


図3 事故類型別死亡事故件数(令和元年)

【交差点内とその付近で死亡事故のほぼ半数を占める】

死亡事故件数を道路形状別にみると、交差点内が1,076件(34.3%)、交差点付近が374件(11.9%)を占め、交差点内と交差点付近を合算すると全体のほぼ半数を占めています(図4)。交差点内について信号機の有無別みると、信号機無が信号機有よりも多くなっています。交差点は、車、自転車、歩行者が交錯する場所であり、注意しなければ十分な対象が多く事故が発生しやすい場所です。危険を見落とさなく周囲の状況に十分に目を配るとともに、安全な速度で慎重に走行を行います。

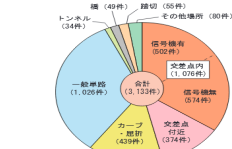


図4 道路形状別死亡事故件数(令和元年)

【「漫然運転」等の「安全運転義務違反」が死亡事故の6割を占める】

原付以上の運転者が第1当事者となった死亡事故件数を法令違反別みると、「漫然運転」が456件(16.4%)で最も多く、次いで「脇見運転」363件(13.1%)「運転操作不集中」341件(12.3%)となっています(図5)。風邪や疲労や体調が悪いときに運転すると、集中力が低下して漫然運転に陥りやすくなります。また、走行中にスマホ等を操作すると視線が画面に向き脇見運転となります。いずれも事故につながる危険な行為です。体調が悪いときは運転を控える、走行中はスマホ等を操作しないことを徹底しましょう。

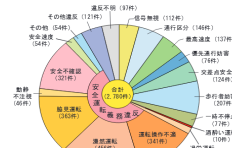
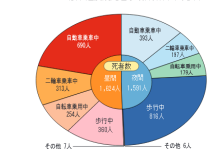


図5 原付以上運転者(第1当事者)の法令違反別死亡事故件数(令和元年)



※「昼間」とは日の出から日没まで、「夜間」とは日没から日の出までの時間です。

【昼夜別の状態別死者数では夜間の「歩行中」の死者数が最も多い】

死亡事故死者数を昼夜別にみると、昼間は1,624人(50.5%)、夜間は1,591人(49.5%)で、ほぼ半々の割合となっており、状態別では、夜間の「歩行中」が最も多くなっています(図6)。夜間の歩行者は発見が遅れがちになりますから、こまめにヘッドライトを切り替え、できるだけ向上向きにし、歩行者を早めに発見するよう努めましょう。※対向車と行き違うときや他車の直後、交通量の多い市街地の道路などを走行しているときや道を除く。

以上