



7月の安心かわら版



ハーブやアロマを活用して熱中症対策をしよう

今年の夏はマスク着用の影響で、例年以上に熱中症が懸念されています。また、長期の自粛生活によって外気の暑さに体が慣れていないことも、熱中症のリスクにつながるといわれています。

基本的な熱中症対策として、規則正しい生活やバランスのとれた食生活、こまめな水分補給等を意識したいものですが、アロマセラピストの柏原茜さんはそれらに加えて「ハーブやアロマを上手に活用することが暑さに負けない体づくりにつながります」とアドバイスします。

「ハーブは暑さで失われがちな水分や栄養分を補給するのに役立ちます。また、ミント系のアロマオイル(精油)は熱感をやわらげたいとき等にもおすすめです」(柏原さん)

そこで今回は柏原さんに、熱中症対策につながるハーブやアロマの活用方を教えてもらいましょう。

◎「ローズヒップ+ハイビスカス」でビタミンCを補給

暑さの影響でビタミンCが消費されると、夏バテを招きやすくなります。ビタミンCをはじめとする豊富なビタミン、ミネラルを含むローズヒップとハイビスカスをブレンドしたハーブティーは、暑さによる疲労回復をサポートします。

◎外気と室内の寒暖差対策に「ジンジャー+ローズマリー+ペパーミント」

蒸し暑い外気とエアコンの効いた寒い室内との寒暖差は、自律神経の乱れを招いてさまざまな不調の原因となります。体を温めるジンジャーと血行を促進するローズマリー、ペパーミントをブレンドしたハーブティーで、エアコンによる体の冷えを予防しましょう。

◎「ラベンダー+カモミール」で高ぶった心身を落ち着かせる

暑さによって心身が高ぶると、寝つきが悪くなることもあります。心身をリラックスさせるラベンダーとカモミールをブレンドしたハーブティーで高ぶりを静めて、心地よい睡眠を促しましょう。質のいい睡眠をとることは、熱中症予防にもつながります。

◎暑さをクールダウンしたいときは「ペパーミント」の芳香浴

暑さでだるくなったときややる気が起きないときは、アロマを活用してクールダウンを。ペパーミントの精油(アロマオイル)をティッシュ等に数滴たらして部屋を香らせると、清涼感のある香りでリフレッシュできます。香りが強いので分量は加減してください。

「ハーブティーはホットか冷まして常温で飲むのがおすすめです」(柏原さん)
甘みを加えたいときは、ハチミツを入れるのがおすすめです。ハーブやアロマの心地いい香りを楽しみながら、熱中症予防に活かしてみてください。

監修者 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セラピー事典』(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



気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてくると熱中症の危険が高まります。そこで今回は、ドライバーにとっても決して無縁ではない熱中症に対する予防対策のポイントをまとめてみました。また、道路交通法等の改正で厳罰化された「あおり運転」(妨害運転)の罰則の内容もご紹介します。

◎熱中症予防のポイント

【エアコンを過信しない】

車内はエアコンがあるから熱中症にかかることはないと考えるのは危険です。エアコンを使用すれば、確かに車内は涼しくなりますが、その一方で湿度も下がり乾燥した状態になり、汗もすぐに渴きます。渋滞などに巻き込まれ、長時間車内の乾燥した状態に閉じ込められると、身体から水分が失われて脱水症になりやすいといわれています。脱水症は熱中症の症状の1つと言われており、めまいや頭痛、吐き気など催し、運転にとって極めて危険な事態を招きます。さらに、脱水症により汗もかかなくなると、発汗による体温調節ができず、身体に熱がこもって熱中症になることもあります。

エアコンがあるからといって決して過信せず、こまめに水分を補給するという予防の基本を徹底しましょう。なお、カフェインの入った飲料水(例えば、コーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶など)は利尿作用がありますから、できるだけ避けるのが望ましいでしょう。

【マスクを着用して運転する場合の注意点】

マスクを着用していると自分の呼吸で温かい空気が入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなって体温を上昇させます。また、マスクで顔の半分ほどが覆われることで熱がこもりやすくなることから、熱中症にかかるリスクが高まるといわれています。マスクを着用して運転する場合は、より一層の水分の補給を心がけましょう。また、眼鏡をかけて運転する場合は、マスク着用により眼鏡が曇ることがありますから注意しましょう。

【体調の変化を感じたら運転しない】

屋外で作業や運動をした後で車に乗り込むとき、めまいや立ちくらみ、倦怠感など体調に変化を感じたときは、運転を開始せず、涼しい場所で様子をみましょう。また、運転中に上記のような体調の変化を感じたときは、ただちに運転を中止し、駐車場など安全な場所に車を止めて休みましょう。

◎あおり運転(妨害運転)の厳罰化

道路交通法・2020年6月30日施行 自動車運転死傷行為処罰法・2020年7月2日施行

【道路交通法】

① 妨害運転 (交通の危険のおそれ)	② 妨害運転 (著しい交通の危険)
他の車両等の通行を妨害する目的で、特定の違反行為 (下表参照) を行うことにより、他の車両等に道路における交通の危険を生じさせるおそれのある運転	①の罪を犯し、それにより高速自動車国道等 (高速自動車国道又は自動車専用道路) において、他の自動車を停止させ、その他道路における著しい交通の危険を生じさせた運転
罰則等	罰則等
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金 違反点数25点 (免許取消し・交付期間2年)	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金 違反点数35点 (免許取消し・交付期間3年)
特定の違反行為 (10類型)	
1 通行区分違反	7 警音器使用制限違反
2 急ブレーキ禁止違反	8 安全運転義務違反
3 車間距離保持違反	9 最低速度違反
4 道路変更禁止違反	(高速自動車国道)
5 追越し違反	10 駐停車違反
6 減光等義務違反	(高速自動車国道等)

【自動車運転死傷行為処罰法】

自動車運転死傷行為処罰法第2条の「危険運転死傷罪」に次の2項目が追加されます。

- ①車の通行を妨害する目的で、走行中の車(重大な交通の危険が生じることとなる速度で走行中のものに限る。)の前方で停止し、その他これに著しく接近することとなる方法で自動車を運転する行為。
- ②高速自動車国道又は自動車専用道路において、自動車の通行を妨害する目的で、走行中の自動車の前方で停止し、その他これに著しく接近することとなる方法で自動車を運転することにより、走行中の自動車に停止又は徐行をさせる行為。

※これらの行為によって、人を負傷させた場合は15年以下の懲役、人を死亡させた場合は1年以上の有期懲役(1年以上20年以下)に処せられます。

以上