



トイレでできる毎日の体調チェック法

頭痛、腹痛、動悸、めまいなど、気がつくと現れている不調。つらくなる前に対処して予防できればもっと楽なのだと思うことはありませんか。

東洋医学に詳しい国際薬膳師の大坪モモさんは、日頃から「体内バランス」に注意して体調管理をすると、不調を防ぎやすいと話します。

「体内バランスとは、『エネルギー』『血液』『潤い(水分)』『熱』の過不足や循環の状態をさします。不調はこの体内バランスが崩れると現れやすくなるので、日頃から体内バランスをセルフチェックして食事などを調整すると、不調を防ぎやすくなります」(大坪さん)

体内バランスを知る指標のひとつが、大小便。次の項目を参考に、体内バランスをチェックしてみてください。

1. 軟便で頻尿気味

エネルギー(気=き)が不足している可能性があります。疲れやすい、無気力、汗をよくかく、顔色が白いなどの傾向も見られます。イモ類、キャベツ、ブロッコリー、シイタケ、鶏肉、牛肉、ウナギ、イワシ、カツオ、サバなどを積極的にとると、エネルギーを補うことができ、体内バランスの改善につながります。

2. 下痢が多くて頻尿気味

特に朝方の下痢が多い場合は、体にとって必要な熱が不足している可能性があります。手足の冷えやむくみ、腹痛などが気になる場合もありそうです。ニラ、ピーマン、トウガラシ、クルミ、羊肉、エビ、アジ、サケなどは体に熱を補う食材なので、積極的にとると体内バランスが改善できるでしょう。

3. 便秘しやすい、コロコロした便が出る

血液が不足している可能性があります。眠りが浅い、よく夢を見る、動悸、めまい、しびれ、目や皮膚の乾燥などが気になる傾向もあります。ホウレンソウ、ニンジン、ブドウ、ピーナッツ、レバー、イカ、タコ、赤貝などを積極的にとると、血液を補うことができ、不調の改善につながるでしょう。

4. 大便が乾燥気味、尿の色が濃く量が少ない

潤い(水分)が不足しているために、体内に余分な熱がたまりやすい状態と考えられます。のどが渇きやすい、寝汗をかく、ほてり、のぼせ、寝つきが悪い、手足の裏が熱くなる、などの傾向もありそうです。小松菜、アスパラガス、ゴマ、豚肉、タマゴ、牛乳、ホタテ、カキなどを積極的に食べると、潤いを補うことができます。

5. 大便が臭い、尿に熱感があり色が濃い

体内に余分な熱がたまっている可能性があります。肌がべたつきやすい、ニキビが出やすい、多汗、口内炎が出やすい、口が渇くなどの傾向が現れやすいでしょう。セロリ、白菜、ニガウリ、キュウリ、トマト、ズッキーニ、豆腐、バナナ、キウイフルーツなどを積極的にとると、余分な熱が取れて体内バランスが整いやすくなります。

6. 下痢しやすい、尿量が少なくにごっている

体内に余分な水分がたまっている可能性があります。体が重だるい、めまい、むくみ、たんが多い、食欲不振などの傾向も見られるそうです。豆類、トウモロコシ、タケノコ、春菊、豆乳、ハマグリ、アサリ、海藻類などを積極的に食べると、余分な水分の排出が促されて体内バランスが整いやすくなります。

7. 大便が黒っぽい

血行不良によって体内に古い血液が滞っている可能性があります。顔色が暗い、クマやシミが目立つ、針で刺すような痛みがある、はれものができるなどの傾向が現れやすい状態です。チンゲンサイ、ナス、ミソバ、黒豆、黒キクラゲ、酢、ターメリックなどを積極的にとると、血行が促進されて不調の予防や改善につながります。

8. ガスが多く出る

エネルギーの巡りが滞っている可能性があります。怒りっぽい、イライラする、ため息が多い、おなかが張る、食欲不振、げっぷやしゃっくりが多いなどの傾向も見られます。タマネギ、ラッキョウ、ソバ、グリーンピース、さやえんどう、柑橘類、ジャスミンなどを積極的にとると、体内バランスが整いやすくなります。

毎日のトイレで体内バランスをチェックし、最適な食材を取り入れることを習慣にして、不調になりにくい体づくりを目指してみてください。

監修者 大坪モモさん
中医薬膳師、東洋医学ライター。健康雑誌編集部をへて、東洋医学関連の書籍・コンテンツ等の企画制作に数多く携わる。東洋医学を知らない方に、その魅力をわかりやすく伝えることに力を入れている。
<https://twitter.com/MomoOtsubo>

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



歩行者のなかでも、とりわけドライバーが注意しなければならないのは子どもと高齢者です。そこで今回は、子どもと高齢者の行動特性や事故から守るためのポイントをまとめてみました。

1. 子どもとの事故防止

(1) こんなときの子どもは赤信号

子どもは基本的に自分中心であり、周囲の状況に注意を払わず行動するという特性があり、それが「飛出し」などの行動につながる場合があります。特に次のようなときは、子どもの動きに十分な注意が必要です。

① 数人で歩いているとき

子どもが数人で歩いているときは、ふざけあっていきなり車道に飛び出してくることがあります。

② 歩きながらゲームをしているとき

ゲーム画面に視線も意識も集中しているため、特に歩車道の区別のない道路では、道路の中央に寄ってきたり、交差点では信号に気づかず赤信号で横断してくることがあります。

③ スケートボードで遊んでいるとき

スケートボードは、かなりスピードが出るため、子どもでは制御しきれないことがあり、たとえ車に気づいても避けることができないことがあります。また、バランスを崩して転倒することもあります。

④ 親と一緒にいても手をつないでいないとき

親と一緒にいる子どもは安心感から、かえって危険な行動をとりやすいと言われており、手をつないでいないときは、急に車道に出てくる場合があります。

(2) 子どもを事故から守るために

子どもとの事故を防止するために、特に次の点を心がけましょう。

① 保育園や幼稚園、小学校など子どもの多い場所を走行するときは、あらかじめスピードを落としましょう。

② 通学路の走行はできるかぎり避けましょう。

③ 上記の「こんなときの子どもは赤信号」に該当するような場合は、いつでも停止できる速度に落とすとともに、子どもの動きから目を離さないようにしましょう。

2. 高齢者との事故防止

(1) 高齢者が事故に遭いやすい要因

交通事故による歩行中の死者の多くは、65歳以上の高齢者です。高齢者の歩行中の死亡事故の大半は横断中に発生しており、車が接近しているにもかかわらず横断してくることが少なくありません。その主な要因としては、次のような高齢者の行動特性があげられます。

① 高齢者は視力が低下し、耳も遠くなって車の音も聞こえないことがあるため、車の接近に気づきにくい。特に薄暮時にヘッドライトを点灯していない車は気づきにくい。

② 歩く速度が遅いため、青信号で横断を始めても途中で赤信号になることがある。

③ 振り返などの動作が困難な人もいるので、道路の状況を確認せずに横断してくることがある。

④ 車のほうが止まってくると考えて横断してくることがある。

(2) 高齢者との事故多発パターン

高齢歩行者は走行車両の直前や直後の横断による事故が多いという特徴があります。また、横断の前半よりも後半に事故に遭うことが多いとされています。したがって、右図のように対向車の通過直後に道路の反対側から横断してくる高齢者には十分な注意が必要です。

(3) 高齢者を事故から守るために

高齢者を事故から守るために、特に次のような点を心がけましょう。

① 自転車側だけでなく、対向車線側の道路脇にも目を向けて、横断しそうな高齢者がいないかどうかを確認しましょう。特に対向車がある場合は、高齢者が隠されてしまい発見が遅れることがありますから、早めの発見に努めましょう。

② 道路脇に高齢者を見かけたら、横断してくるかもしれないと考えスピードを落とし、高齢者の動きに注意しましょう。

③ 高齢者が横断を始めたときには、横断歩道のない場所でも一時停止や徐行をして先に横断させるようにしましょう。

④ 薄暮時は車に気づきにくいので、早めにヘッドライトを点灯して自車を目立たせましょう。

⑤ 高齢者は信号が変わっても横断しきれない場合がありますから、青に変わって先頭車両で発進していくときは、必ず 渡り遅れた高齢者がいないかどうかを確認しましょう。

以上