

ウメソー通信

平成 29 年 6 月号



今月のトピックス

「五月病」を和らげるツボ押し術

ゴールデンウィークが明けると、多くの人が感じる五月病。一般的に、新年度になって新しい仕事や行事に追われ、ゴールデンウィークによやく一息ついた途端に疲れが吹き出して起こるものだとわれています。

そんな五月病について、「東洋医学では、『肝』の働きが低下することで起こると考えられています」と解説するのは、鍼灸美容研究所こきゅう南青山院長の土井ひろこさんです。

「東洋医学でいう『肝』とは、肝臓の機能だけでなく、“精神や感情の安定”や“気(エネルギー)の流れの調節”なども含む体の機能をさします。『肝』の働きは春になると活発になりますが、春から初夏へと移り変わる5月になると『肝』に疲れがたまるようになり、その影響で、精神や感情が不安定になってやる気が出なくなったり、気の流れが悪くなって元気が出なくなったりして五月病が起こるのです」(土井ひろこさん)

どうやら五月病とは新年度の忙しさだけでなく、季節の変化にともなう「肝」の働きの停滞にも原因があるようです。そこで今回は、「肝」の働きを助けて五月病を和らげるのに役立つツボを、土井さんに教えていただきましょう。

◎疲労感・ストレス・イライラ対策のツボ「太衝(たいしょう)」

足の親指と人差し指の甲側にある骨を指でたどっていくと、甲の中央付近で骨が交わります。その交わる部分のくぼみが「太衝」というツボ。このツボを、息を吐きながら指で少し強めに、「痛気持ちいい」と感じる程度に10秒間押しましょう。これを左右の足それぞれ3回ずつ行くと、「肝」の機能が整い、疲労感やストレスが緩和されます。

◎精神の不安定・不眠対策のツボ「内関(ないかん)」

手のひらを上に向けると、手首にシワがあります。そのシワに合わせるようにして、反対の手の薬指を乗せ、中指、人差し指も手首に乗せましょう。人差し指が置かれた位置のすぐ隣に「内関」というツボがあります。このツボを、息を吐きながら指でやさしく、「気持ちいい」と感じる程度に10秒間押しましょう。これを左右それぞれ3回ずつ行くと、「肝」の気の流れと内臓機能が整い、精神の不安定や不眠が和らぎます。

こうしたツボ押しに加えて、梅干しやかんきつ類などの酸味のある食べものをとることも「肝」の働きを助けて五月病を解消するのに役立つそうです。ぜひあわせて取り入れてください。



6月の主な行事

- 1日 : 写真の日
- 4日 : 虫の日
- 5日 : 世界環境デー
- 6日 : かえるの日
- 12日 : 看護の日
- 16日 : 和菓子の日
- 18日 : 父の日
- 21日 : 夏至
- 26日 : 露天風呂の日

監修 土井ひろこ

厚生労働大臣認定資格鍼灸師 鍼灸美容研究所こきゅう南青山院長

現代医学で改善が難しいと言われた自身の病が、鍼灸治療で劇的に回復した経験から、東洋医学の素晴らしさに目覚め鍼灸の道へ。難治治療を行うかたわら、女性鍼灸師ならではの美容や若返り治療の研究を進め、独自の美容治療の技術を開発。美容治療も行う治療院として現在、表参道に店舗を構える。鍼灸における“豊富な経験”と“親しみやすくわかりやすい解説”が人気を博し、美容系・ムック、男性誌、ウェブ雑誌など、数々のメディアで掲載されるようになる。女性向け情報誌・医療専門誌等にてコラム連載中。 <http://kokyu-m.com/>



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

安全運転のポイント

雨天時の走行にはさまざまな危険が伴います。特に豪雨時は視界が極端に悪化するうえに、道路冠水などの特有の危険が生じます。そこで、豪雨時の運転上の注意点や雨天時における安全走行の基本についてまとめてみました。



豪雨時の運転上の注意点

道路冠水の危険がある場所の走行は避ける

豪雨時は、立体交差点や高架下などのアンダーパスや、すり鉢状にくぼんでいる道路などは、冠水の危険が大きくなります。このような場所を走行するのは避けましょう。

道路冠水の危険性が高い場所の手前には、冠水への注意や冠水時通行禁止などを表示した看板などが設置されているところもあります。豪雨時にそのような看板を目にしたときは先へは進まず、必ず引き返しましょう。

また、河川の氾濫に巻き込まれないために、できるだけ河川沿いの道路を走行するのは避けるとともに、走行中に、道路冠水の危険を感じたときは、速やかに高台に避難しましょう。

短時間強雨のおそれがあるときは運転は控える

下表は、気象庁のホームページに掲載されている「雨の強さと降り方」から抜粋したものです。1時間に50ミリ以上の降雨量となる、いわゆる短時間強雨のときは「車の運転は危険」と表示されています。

天気予報などで気象情報をチェックし、短時間強雨のおそれがあるときは、不要不急の運転はできるだけ控えるようにしましょう。

表1

雨の強さ	1時間雨量(mm)	屋外の様子	車に乗っていて	人への影響
やや強い雨	10以上 20未満	地面一面に水たまりができる。	ワイパーを速くしても見づらい。	地面からの跳ね返りで足元が濡れる。
強い雨	20以上 30未満			傘をさしていても濡れる。
激しい雨	30以上 50未満	道路が川のようになる。	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロブレーニング現象）。	傘は全く役に立たなくなる。
非常に激しい	50以上 80未満	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	車の運転は危険である。	
猛烈な雨	80以上			

(気象庁のホームページ「雨の強さと降り方」より抜粋)



雨天時の安全走行の基本

雨の降り始めは傘のない歩行者や自転車に注意する

雨が降り出したとき、傘のない歩行者は、先を急ごうとしたり雨宿りをしようとして、車の有無をよく確認せずに道路を横断してることがあります。傘のない自転車の場合も同様で、スピードを上げて急に道路を横断したり、後方の確認をせずに急に車線を変更することがあります。雨の降り始めは、歩行者や自転車が予想外の行動をとるということを頭に入れて、歩行者や自転車の動きにもよく目を配りましょう。

また、舗装道路は雨で濡れると表面のほこりが浮きあがり、ちょうど路面に油をひいたような状態になるためスリップしやすくなりますから、雨が降り始めたら、すぐにスピードを落とし車間距離も長くとるようにしましょう。

カーブでは手前で早めにスピードを落とす

雨天時のカーブもスリップしやすくなります。しかも視界が悪いため、カーブのきつさがわかりにくく、急ブレーキや急ハンドルの危険が高まります。晴天時以上に慎重に、カーブの手前で十分スピードを落とし、カーブ走行中のブレーキ操作はできるだけ控え、ハンドル操作も最小限にして走行しましょう。

追越しはせず進路変更もできるだけ控える

急ハンドルや急加速を伴いやすい追越しは、路面の滑りやすい雨天時にはスリップを招くおそれがあり非常に危険ですから避けましょう。また、進路変更もハンドル操作を誤るおそれがあることに加えて、サイドミラーが水滴などで見えにくく後続車を見落とす危険がありますから、できるだけ控えましょう。

雨が激しくなったら運転を中断する

ワイパーを最速にしてもフロントガラスの雨滴が拭い切れないほど雨が激しくなってきたときは、運転を一時中断して安全な場所に車を止め、雨がおさまるのを待ちましょう。待機のために道路の左端に寄って駐車すると、視界の悪さから後続車に追突される危険がありますから、必ず駐車場などの安全な場所に駐車するようにしましょう。