

# ウメソー通信

平成30年7月号



## 今月のトピックス

### 雨の日の体調不良は「体の除湿」でケアしよう

これからだんだんと、雨が多くなる季節を迎えます。雨の日はジメジメした気分になりがちですが、特に梅雨どきになると体の不調を感じる人が多くなるといわれています。

漢方薬剤師で国際薬膳師の山口りりこさんは、雨の日の湿気が胃に負担をかけるために梅雨どきは体調が悪くなりやすいと解説します。

「胃では消化活動が行われていますが、その際、食べたものから体の潤いのもととなる水分の吸収と排泄をしています。その水分が全身をめぐることで体のさまざまな機能が維持されるのですが、雨で湿気が多くなると水はけが悪くなるため、胃の消化活動においてもうまく水分を取り出せなくなり、体内の水分のめぐりも悪くなって不調が起こるのです。こうした体の状態を、漢方では『湿邪(しつじゃ)』と呼びます」(山口さん)

湿邪の状態で起こりやすい症状は、体が重だるい、頭痛、むくみ、足先の冷え、下痢、肌荒れなど。こうした症状を予防するためにも、梅雨どきは体内の水分のめぐりをよくする食材を積極的にとることがおすすめです。

「これから夏までの時期は、香りのいい食材を多く取り入れてください。シソ、ショウガ、ネギ、タマネギ、山椒、唐辛子、かんきつ類の皮などの香りのいい食材は、体を温めて停滞した水分を発散する働きが期待できます。また、エンドウマメやサヤインゲン、アズキといった豆類や、アスパラガス、トウモロコシなども湿邪対策にぴったりです」(山口さん)

もうひとつポイントとなるのが、調理法です。油分は体内の水のめぐりを妨げるため、梅雨の時期は揚げものや炒めものなど、油を多く使う調理法は極力控えましょう。また、刺身や生野菜などの生ものは、胃を冷やして湿邪を悪化させる場合があるため、できるだけ避けたほうがいいそうです。

「魚も野菜も、できるだけ煮る、蒸す、ゆでるなどして火を通し、さっぱりした料理で食べるのがいいでしょう。どうしても生ものをとりたい場合は、生野菜にはショウガやタマネギのドレッシングをかける、お刺身には必ず薬味を添えるなど、香りのいい食材と組み合わせ、さらに温かいスープやお茶も一緒にとってください」(山口さん)

梅雨どきに体内の水のめぐりを整えておけば、梅雨が明けて夏が来ても夏バテしにくくなります。上手に食材を組み合わせ、雨の日もすこやかに過ごしてください。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



#### 監修者：山口りりこさん

漢方薬剤師(中医薬剤師)、国際薬膳師。銀座の薬膳レストラン「kampo's」プロデューサー。星薬科大学にて薬剤師免許を取得し、遼寧中医薬大学にて国際中醫師、国際薬膳師を取得。漢方薬局の薬日本堂をへて、現在は薬膳レストランの監修をメインに商品開発やエステのメニュー監修などに携わっている。

[https://www.google.co.jp/amp/s/s.tabelog.com/tokyo/A1301/A130103/13186296/top\\_amp/](https://www.google.co.jp/amp/s/s.tabelog.com/tokyo/A1301/A130103/13186296/top_amp/)



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



# 安全運転アドバイス



## 渋滞に遭ったときの留意点

道路の渋滞は行楽シーズンだけとは限りません。一般道路でも高速道路でも、事故や道路工事、異常気象等による通行規制など、さまざまな要因で発生します。そこで今回は、渋滞に遭ったときの留意点をまとめてみました。

### ■渋滞に遭ったときの留意点

#### <停止するときはハザードランプを点滅させる>

渋滞の最後尾に停止するときは、早目にバザーランプを点滅させて後続車に自車の停止を伝えるとともに徐々に減速し、前車との車間距離を多めにとって停止しましょう。また、片側2車線以上の道路では、できるだけ一番左側の車線に停止するのがよいでしょう。自車の周囲に余地があれば、万一後続車が渋滞に気づかずに行き過ぎてきた場合に、追突を避けられたり、追突の衝撃を軽減させる可能性があるからです。そのためにも、最後尾に停止するときは、ミラーなどで後続車の動きによく注意することが大切です。

#### <安易にスマホなどを使用しない>

渋滞中、車が少しでも動いているときには、スマホや携帯電話を使用してはいけませんが、停止したときに使用することは禁止されていません。しかし、スマホなどを使用していると、周囲に対する注意が薄れてしまうため、前方の車が動き出したのに気づくのが遅れて後続車に追突されたり、隣の車線の車が動き出したのにつられて発進して、まだ動き出していなかった前車に追突するといった事故につながる危険があります。車が停止したときでも、スマホなどの使用は控えましょう。

#### <みだりに車線変更しない>

片側2車線以上の渋滞道路では、隣接する車線に少しでも空きができるとすぐに車線変更をする車が見られます。車線変更を繰り返してもそれほど早く進めるわけではなく、後続車と接触する危険が大きくなるだけですから、みだりに車線変更をしないようにしましょう。

#### <前方だけでなく後方や側方の状況にも目を向ける>

渋滞していても、二輪車は渋滞車両の間を縫うようにして先へ行こうとする傾向があります。前方だけに注意を向けていると、後方から接近してくる二輪車に気づかず、進路変更してきた二輪車と接触するなどの危険があります。渋滞すると前方の様子に注意が向きがちになりますが、前方だけでなく後方や側方の状況にも目を配りましょう。

#### <抜け道や脇道に入らない>

抜け道や脇道はほとんどが生活道路であり、道幅が狭く見通しの悪い交差点も数多くあります。渋滞を回避するために利用するのはできるだけ控えましょう。なかでも、走行速度が時速30キロ以内に制限された「ゾーン30」は、車の通行が歩行者や自転車にとって特に危険である区域に設けられていますから、通行しないようにしましょう。

#### <脇道からの車をできるだけ入れてあげる>

渋滞時に脇道から合流しようとする車があるときは、強引な割り込みなどのトラブルを防ぐために、できるだけ入れてあげるようにしましょう。また、脇道やコンビニ、ガソリンスタンド、駐車場などの道路外施設がある場所で停止するときは、車が入り出ることができるスペースを空けて停止するようにしましょう。

### ■渋滞等による道路混雑時の進入禁止場所

道路交通法において、渋滞などの道路混雑時に進入すると、その中で動きがとれなくなってしまうおそれがあるときは進入してはならない場所が、次のように定められています。

- ①交差点（進入すると、その中で停止してしまい、交差道路側の車の通行を妨げるおそれがあるとき）
- ②警察署や消防署の前などにある「停止禁止部分」
- ③踏切
- ④横断歩道や自転車横断帯