

6月の安心かわら版

6月の主な行事

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



「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頃になると、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う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す。

◎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て、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。

以上

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/

安全運転アドバイス

雨天時の運転編

雨天時は路面が滑りやすく、視界も悪くなるなど車の運転には悪条件が重なります。雨天時の危険を認識し、安全運転につなげましょう。

雨天時の事故率は晴天時の約5倍

※首都高速道路株式会社データ(平成23年度)より



注意すべきポイントと対策

1 停まりにくい ●スピードを抑えた運転を心がけましょう



ポイント
雨天時の路面は滑りやすく、乾燥した時よりも車の停止距離が長くなります。雨の降り始めは、特に滑りやすいので注意が必要です。(道路上の泥やほこりが雨に混じって、油を引いたような状態になります。)

対策
◇スピードを抑え、車間距離を十分に確保しましょう。
◇「追越」はスピードの出し過ぎにつながりやすいので、避けましょう。

2 視界が悪い ●安全確認をしっかりと行いましょう



ポイント
雨天時は視界が悪いため、危険の発見も遅れやすくなります。側方や後方はガラスやサイドミラーについて水滴で特に見えにくいので、安全確認が不十分になりがちです。

対策
◇スピードを抑えるとともに、早めのライト点灯などで、早期に危険を発見し、事故を防ぎましょう。
◇バック時は、慎重に後方を確認し、いつでも停止できる速度で運転しましょう。

3 危険な行動に遭遇する ●歩行者や自転車の動きに注意しましょう



ポイント
傘を用意していない歩行者は、早く目的地へ行こうと先を急ぎがちです。そのため、十分な安全確認をせずに道路を横断するなど危険な行動をとることがあります。

対策
◇歩行者や自転車が車に気付いていないと考え、慎重な運転を心がけましょう。
◇ライトを積極的に点灯し、自車の存在を知らせましょう。

あたり前のことを確実に行うことが事故防止につながります。ぜひ安全運転をお願いします。