



## 8月の主な行事

9日：野球の日	12日：君が代記念日
10日：健康ハートの日	20日：交通信号の日
11日：山の日	21日：献血記念日

## 夏の不調対策は、体にやさしい漢方薬で

梅雨が明ければ、とうとう夏がやってきます。暑い季節になると体調管理が難しくなり、不調に悩む人も少なくありません。しかし、「病院に行くほどではない」「薬を飲むのはいやだ」などの理由で、対処法に困ることはありませんか？

漢方薬剤師で国際薬膳師の山口リりこさんは、そんな人におすすめなのが「漢方薬」だと話します。

「漢方薬は薬の一種ですが、化学成分が原料としている西洋薬と違い、植物や動物などの自然素材が原料となっています。そうした自然素材の力をとり入れて体内のバランスを整えるのが漢方薬の役割なので、体にやさしく、ちょっとした不調の改善にも使いやすいのです」(山口さん)

とはいえ、漢方薬にはたくさんの種類があり、どれを選んだらいいのか迷ってしまうかもしれません。そこで、特にこれからの季節に起こりやすい不調について、山口さんにおすすめの漢方薬を教えてください。

### ■夏かせ

冷たいものをとりすぎたり、外で汗をかいたあと室内の冷房で冷えたりすると、夏かせを引きやすくなります。特徴は胃腸の不調が起こりやすい点で、胃のむかつきや食欲不振、下痢などが現れる傾向があります。そうした症状が気になる場合は、「藿香正气散(かっこうしょうきさん)」という漢方薬を選ぶといいでしょう。胃腸を温めて体内の水分のめぐりをよくすることで、症状をやわらげてくれます。

### ■夏バテ

気温と湿度の高さによって体がだるくなる夏バテは、疲れがとれない、気持ちが悪い、食欲が出ないなどの不調を引き起こすことが多いです。この場合、「六君子湯(りっくんしとう)」という漢方薬を用いると、元気が回復して食欲も出てくるようになります。

### ■眠れない

暑さにより体力を消耗すると、疲れすぎて眠れなくなることがあります。疲れていると眠れるように思われますが、実は眠ることに必要なため、体力が落ちると寝つきが悪くなってしまうのです。そんなときは「酸棗仁湯(さんそうにんとう)」という漢方薬を飲んでみてください。精神をリラックスさせ、眠りにつきやすくなります。

ご紹介した漢方薬は、いずれもドラッグストアで手軽に手に入るものです。体調の変化が気になるときは、こうした漢方薬を一度試してみるのもいいでしょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 山口リりこさん

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医師、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/)

# 安全運転アドバイス



## 運転マナーの基本と安全で円滑な走行の留意点

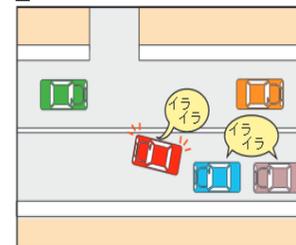


安全で円滑な走行を確保するためには、交通ルールを遵守するだけでなく、相手の状況や立場を考え、周囲の交通にも配慮したマナーの良い運転を心がけることが大切です。そこで今回は、マナーの良い運転の基本や安全・円滑な走行環境を確保するための留意点についてまとめてみました。

### <運転マナーの基本は譲ること>

#### ■優先意識を抑え相手に道を譲る

譲り合いの運転を実践するためには、優先意識を抑えることが重要です。たとえば、対向の直進車と右折車では直進車が優先されますが、図のように片側1車線の道路の対向車が右折待ちで停止している場合、対向車が右折できないと後続車が先へ行けず渋滞してしまふことがあります。こうした場合、対向車が後続車の渋滞を気にして強引に右折してくるおそれもありますし、渋滞の影響で事故が発生する可能性もあります。そのような危険な状況は早めに解消するに越したことはありません。自車が優先であっても停車して、対向車が右折できるような道を譲ってあげる配慮を心がけましょう。脇道やコンビニの駐車場などの道路外施設から車が合流しようとしているときも同様で、強引な割り込みを未然に防ぐ意味でも、できるだけ自車の前に入れてあげるようにしましょう。その際は手ぶりなどで合図すると、相手に意図がよく伝わります。ただし、譲るための急な減速は後続車に追突される危険がありますから、早めにポンピングブレーキを活用するなどして後続車に減速の意思表示をしましょう。



#### ■狭い道路ですれ違うときは相手を先に行かせる

狭い坂道での車同士のすれ違いでは、上りの車のほうが発進がむずかしいため、下りの車が停止して道を譲るのが原則ですが、それ以外の狭い道路の場合は、崖などを除き特にどちらが道を譲るかという取り決めはありません。そのため、互いに「相手が道を譲るだろう」と考えて進行すると接触事故になるおそれがあります。狭い道路では、自分のほうが左に寄って停止し相手を先に行かせるようにしましょう。ただし、左に寄って道を譲るときは、道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないよう十分注意しましょう。

### <安全で円滑な走行を確保するための留意点>

#### ■みだりにクラクションを使用しない

クラクション(警笛)は、使い方によってはトラブルの原因になることがあります。クラクションはどこで鳴らしてもよいというわけではありません。使用できる場所は、道路交通法第54条において、次のように定められています。

- ・「警笛鳴らせ」の標識のある場所
  - ・標識で示された「警笛区間」内における、見通しのきかない交差点、曲がり角、上り坂の頂上
- 上記以外の場所では、危険を避けるためやむを得ない場合を除いて警笛の使用は禁止されています。クラクションは自分の主張を通すための道具ではなく、「警戒のために鳴らす」ものです。みだりにクラクションを使用することは控えましょう。

#### ■不要不急の追越しや進路変更はしない

追越しは正面衝突などの危険を伴うだけでなく、車線変更による事故の危険や、ドライバー同士のトラブルにつながるおそれがあります。複数車線道路での進路変更も同様で、特に後続車との距離が十分に確保されていない場合には、後続車から見れば強引な割り込みに感じられ、不快に思うこともあります。追越しや進路変更を行うときは、十分な車間距離と進路変更前からのウinkerによる合図を行い、周囲の車の流れを妨げないようにしましょう。また、事故だけでなく、車同士の無用なトラブルを避けるためにも、不要不急の追越しや進路変更はしないようにしましょう。

以上