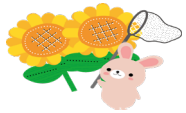
８－９月の安心かわら版



夏バテになりにくい、暑さに負けない体の作り方

夏も後半から終盤に差し掛かると、多くの人が「夏バテ」を感じるようになります。
そもそもなぜ、私たちは夏バテになってしまうのでしょうか。

「夏バテは、体にもともと備わっている体温調節機能がうまく働かなくなるために、体内に熱がこもってしまうことが原因で起こります。ほてりやだるさ、めまい、頭痛、食欲不振、筋肉のけいれんなどの症状がよく見られます」

こう話すのは、薬剤師で国際薬膳師の山口りりこさん。夏バテになると熱中症にもなりやすくなるため、夏バテ予防はこの時期における健康管理のポイントだといいます。

「大切なのは、夏バテしにくい体作りを心掛けることです。そのカギは“汗をかくこと”。汗をかくことで体内の熱を適度に発散することができ、体温が調節されて夏バテしにくくなります」（山口さん）

1日中クーラーが効いている室内で過ごしていると、体の表面だけが冷えて汗が出にくくなり、体内に熱がこもってしまうため夏バテや熱中症になりやすくなると、山口さんは話します。しかし、だからといって汗をかきすぎるのもよくないのだとか。

「夏場に長時間の運動やサウナなどで汗をかきすぎると、水分不足になって血液ドロドロの状態に。汗はかかないのもNGですが、かきすぎるのもNGなのです」（山口さん）

そこで山口さんがおすすめするのは、毎日少しだけ汗をかく習慣を身につけること。以下の習慣をとり入れると、体をクーラーで冷やしすぎず、適度に汗をかける体作りに役立ちます。

■暑いからといってシャワーですませず、夏の間もできるだけ入浴しましょう。お湯の温度は40度前後の熱すぎない湯温で、汗がじんわりと出る程度まで入浴します。

■クーラーの温度設定は、暑くはないけれど涼しすぎない、汗をかかない程度の温度設定が望ましいです。少しでも肌寒いと感じたらこまめに切ったり、少し窓を開けたりして、冷やしすぎないように気をつけましょう。

■クーラーの効いた室内に長時間いると、足首が冷えやすくなります。足首が冷えると全身の血流が悪くなるため、体温調節が難しくなります。室内にいるときは汗を吸いやすいコットンの靴下かレッグウォーマーを身につけ、足首を適度に温めましょう。

もし、汗を多くかきすぎた場合は、梅干しやレモンなどの酸味のある食材をとり入れると、夏バテの予防につながります。汗のかき方を上手にコントロールして、暑さに負けない体を目指してください。

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。
2018年9月上旬に『月×薬膳×ヨガで毎日どんどんきれいになる！ 月美容手帳2019』（エイアンドエフ）発売。

安全運転アドバイス

思いがけない他車の行動と留意点

走行中に、いきなり対向車がUターンしてきたり、右側からバイクが進路変更してきてヒヤリとさせられることがあります。そこで今回は、思いがけない他車の行動例と、それに対する留意点をまとめてみました。

■中央分離帯の切れ目から対向車がUターン

片側2車線の中央分離帯のある一般道路を走行中に、中央分離帯の切れ目から、いきなり対向車がUターンしてきて、ヒヤリとさせられることがあります。中央分離帯があるから対向車線に注意する必要はないと考えて走行していると、Uターンしようとする対向車への対応が遅れて、あわてて急ブレーキを踏むなどにより事故につながることもあります。中央分離帯がある道路でも対向車線の状況に目を配りましょう。なお、道路標識や標示でUターンが禁止されていない道路でも、歩行者又は他の車両等の正常な交通を妨害するおそれがあるときはUターンをしてはならないことが定められています（道路交通法第25条の2第1項）。自分がUターンする場合は、車などが接近していないかどうかを必ず確認しましょう。

■道路脇の駐車場に入った車がバックで方向転換

前を走る車が左折して道路脇の小さな駐車場に入って行ったので駐車をするのだろうと思っていたところ、いきなりバックで出てきて、ヒヤリとさせられることがあります。前の車は駐車ではなく方向転換をするために駐車場に入ったのですが、方向転換を知らせる合図は無いため、自車にはその判断はつきません。ただ、傾向として方向転換のために左折する車は、直前で合図を出したり、全く合図を出さずに左折することが多いので、そうした車には注意を心がけましょう。なお、道を間違えてしまったときなどに元の道に戻るため方向転換をしたくなりますが、方向転換はリスクを伴う運転行動です。誤って進入禁止の道路に入ってしまった場合（一方通行路の逆走）などやむを得ない場合を除いて、できるだけ方向転換は行わず、少し遠回りになっても、先の交差点を左折するなどして進路の修正を行うようにしましょう。

■右側から自動二輪が自車の前に進路変更

片側2車線以上の道路を走行中に、いきなり右側から自動二輪が自車の前に進路変更してきて、ヒヤリとさせられることがあります。原付バイクの場合は、道路の左端を走行することが多いのですが、それ以外の自動二輪は車線を問わず走行します。しかも車幅が短いので、特に渋滞気味の道路では車の間を縫うように走行し、左側からだけでなく右側から進路変更してくることもあります。自動二輪は接触しただけでも転倒の危険があり、重大な人身事故につながりますから、走行中は前方だけでなく、ドアミラーやルームミラーを活用して左右の側方や後方の状況にもよく目を配りましょう。

■駐車場での発進時に隣の駐車車両から人が下車

商業施設の駐車場や高速道路のサービスエリアの駐車場などで、発進しようとした際に隣の駐車車両から人が降りてきて、ヒヤリとさせられることがあります。自車の隣に駐車車両があるときは、その車両に人が乗っていないか、降りてこないか、その車も発進しようとしていないか、などをよく確認してから発進するようにしましょう。

■駐車時に隣接する空きスペースに他車が進入

駐車場で空きスペースを見つけてバックで駐車しようとしたとき、隣接するスペースに他車がバックで駐車しようとしているのに気づいて、ヒヤリとさせられることがあります。このようなときに強引に駐車しようとすると、接触事故を起こす危険性があるだけでなく、事故にはならなくても互いに感情を損ねてトラブルになるおそれがあります。駐車場で空きスペースを探すことに意識が集中し過ぎると、周囲に対する注意が薄れて、他車の動きを見落としたり気づくのが遅れてしまいます。空きスペースを探しているときはもちろん、これから駐車しようとするときも周囲の状況によく目を配るようにしましょう。また、万一、駐車時に隣接する空きスペースに他車が進入してきたときは、相手の駐車が終わるのを待つか、別の空きスペースを探しましょう。

以　上