



秋のかぜ予防は「肺」の強化がカギ

ようやく涼しい季節が到来してきましたが、急激な気候の変化に、体調の異変を感じている人もいないでしょうか。季節の変わり目は不調が起こりやすいのですが、特にこの時期は免疫力が低下しやすいため、かぜをひきやすいのだそうです。

「近年は『秋バテ』とも呼ばれるこの時期の不調は、主に免疫機能の低下が関与しているのですが、その原因は肺の機能がうまく働いていないことにあります」と、薬剤師で国際薬膳師の山口リリこさんは話します。

「東洋医学では、肺は免疫機能にも関与すると考えられています。しかし、夏の暑さによる疲れがたまっているこの季節は、肺に十分なエネルギーが行き渡らず、免疫機能が低下してかぜなどの不調が起こりやすいのです」(山口さん)

つまり、この時期は肺を強化して不調を予防することが大切というわけですが、東洋医学で考える肺の強化方法には、次の2つのポイントがあるといえます。

①肺の“発散力”を高める

肺が担う免疫機能とは、病原菌などが体内に侵入するのを防ぐ働きです。この働きを強化するには、肺の“発散力”を高める食材を積極的にとることがおすすめです。代表的なものは、ショウガ、ネギ、ニラ、ミョウガなどの薬味。肉料理や魚料理、麺類、サラダなど、いろいろな料理に薬味を加えてとるように意識するといでしょう。ただし、大量にとりすぎないように注意してください。

②肺を潤す

東洋医学では、肺は乾燥に弱いため、肺機能を強化するには潤すことが大切だと考えられています。肺に潤いを与えるのは、ダイコン、レンコン、小松菜、ゴマ、ナッツ類、ナシ、ブドウ、豆乳などの食材。これらの食材をたっぷり食べると、肺の強化につながります。根菜類やゴマなどをたっぷり入れた豆乳鍋もおすすめです。

こうした2つのポイントをおさえておくと、かぜや秋バテ症状の予防につながります。ぜひこの季節の健康維持に役立ててください。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 山口リリこさん

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「kampos」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。
『月×薬膳×ヨガが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)を発売中。

安全運転アドバイス



高齢運転者の安全運転



高齢運転者※の多くは、長い運転経験を持つベテランであり、安全運転のお手本となる存在です。しかし、その一方で個人差はありますが、加齢に伴う視覚機能の低下や反応の遅れなどが運転に影響を及ぼして、思いもよらない運転をしてしまうことがあります。そこで今回は、加齢が運転に与える影響や安全な運転を続けていくためのポイントをまとめてみました。

※高齢運転者とは、一般に65歳以上の運転者をいいます。

加齢が運転に与える影響

■視力が落ちるなど視覚機能が低下する

加齢は、視覚機能に次のような影響を与え、発見の遅れなどを招くおそれがあると言われてます。静止した状態で見るときの視力を静止視力、動いているときや動いている物を見るとき視力を動体視力と言い、いずれの視力も加齢により低下していきますが、運転に係る動体視力のほうが低下の度合いが大きく、それとともに視野も狭くなります。

- ・白の中の黄、黒の中の青のようにコントラストが小さいと見分けにくくなりますが、その程度が強まり、特に薄暮時や早朝などは物を見分けのが難しくなります。
- ・トンネルに入ったときや出たときのように明るさが大きく変わると、それに目が慣れるのに時間がかかりますが、その時間が遅くなります。
- ・対向車のヘッドライトに眩惑されたときの回復時間が遅くなります。

■反応が遅れたり動作の正確さが低下する

前方に危険を発見したとき、運転者は反射的にブレーキを踏み込みますが、こうした反射的な反応も、加齢により遅くなると言われています。また、反応は速くても、動作が正確でなければ的確な対応はとれませんが、加齢により動作の正確さも低下するとされています。

■経験則にとられる傾向がある

長い運転キャリアによる過去の経験(経験則)にとられる傾向が生じます。特に走り慣れた道路では、例えば、一時停止の標識のある交差点で「これまで車や人が出てきたことはなかったから、今回も出てこないだろう」と一時停止を怠るなど、経験則だけで安全だと判断をしがちです。

安全運転を続けていくためのポイント

■発見の遅れなどに対応できる運転を心がける

危険の発見が遅れたり、ブレーキのタイミングが遅れても十分に対応できるよう、あらかじめスピードを落とす、車間距離を十分とるなどして、加齢に伴う機能低下をカバーできる運転を心がけましょう。

■交差点ではまんべんなく目を配る

交差点などの注意しなければならぬ対象が多い場所では、人や車の動きにまんべんなく目を配り、危険を見落とさないようにしましょう。また、信号や標識など運転にとって重要な情報にはしっかり目を向けて確認しましょう。

■「かもしれない運転」を心がける

経験則にとられ過ぎると「だろう運転」になり、不測の状況が発生したときに的確な対応がとれないおそれがあります。走り慣れた道路でも、常に「○○かもしれない」という危険を予測した運転を心がけましょう。

■体調が悪いときは運転を避ける

加齢に伴って疲労の回復力も低下しますから、体調の悪いときの運転は避けましょう。また、疲労の原因となる長時間の運転はできるだけ控えるか、やむを得ず長時間の運転をするときは、こまめに長めの休憩をとりま

以上