



2 - 3 月の安心かわら版



冬の体調管理は腸の冷え対策から。腸を温める生活習慣とは

腸の健康は体全体の健康のもとであることから、近年多くの人が実践している「腸活」。腸内環境を整えるために発酵食品などをとることがよく知られている方法ですが、見落とされがちなのが「腸の冷え」です。たとえ手先や足先が冷えていなくても、知らないうちに腸が冷え、腸の働きが衰えている人が多いといえます。

「腸は筋肉でできています。そのためしっかり消化活動をしていると筋肉が活発に動き、熱が生まれて温まりますが、なんらかの理由で腸の機能が低下すると、消化活動も悪くなって腸が冷えてしまうのです」

中医薬膳師の刀根由香さんは、このように話します。腸が冷える主な理由は、ストレス、暴飲暴食、糖分のとりすぎなどが挙げられますが、実は夜寝る前にテレビやスマホを見ることも腸が冷える原因となるのだそうです。

「夜、脳に刺激を与えると自律神経のバランスが乱れ、腸の血行が悪化して冷えやすくなります。テレビやパソコン、スマホなどの画面が発する光は脳に強い刺激を与えるため、自律神経のバランスを乱す原因となり、腸の血行不良、ひいては腸の冷えへとつながりやすいのです」(刀根さん)

腸の冷えを予防するためには、夜寝る前にはテレビやスマホをできるだけ見ずにリラックスすることがおすすめです。

日中の対策法としては、貼るタイプのカイロを下腹部と背中側の骨盤部分に貼り、腸を挟むように温めるといいでしょう。腸の血行がよくなり、温かい血液がめぐって体全体が温まります。

食事で腸を温めるなら、ヤマモモ汁をとり入れてみてください。味噌汁を作り、最後にショウガをすりおろしたものをに入れて火を止め、お椀に盛りつけた後ですりおろしたヤマモモと刻みネギを加えます。味噌汁とショウガが体を温め、ヤマモモが体力回復を助けて、腸の冷えの予防や改善に役立つでしょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスをを行っている。



安全運転アドバイス



運転姿勢が悪いとハンドルやブレーキなどの運転操作が的確にできないおそれがあります。シートベルトも正しく着用しなければ、いざというときに十分な効果が得られません。サンダルなどの履物は、ペダルの踏み損ねなどを招くおそれがあります。そこで今回は、安全運転の基本である「運転姿勢」、「シートベルト」、「服装(特に履物)」について取り上げてみました。

【運転姿勢】

正しい運転姿勢のポイント

運転姿勢の重要なポイントは、すばやく的確なハンドル操作ができること、ブレーキを確実に踏み込むことができること、良好な視界が確保できることにあります。そのため、特に次の点に留意しましょう。

- ・シートに座るときは深く腰かけて、腰と背中をシートにぴったりとつけて隙間をあげないようにする。
- ・シートの位置は、シートに深く腰かけてブレーキを踏み込んだとき、膝がわずかに曲がる程度で伸びきらないように調整する。
- ・シートの背は、背中をシートにつけてハンドルを両手で握ったときに、肘がわずかに曲がる状態に背の角度を調整する。
- ・ヘッドレストは、耳の中心とヘッドレストの中心の高さが合うように調整する。

【不適切な運転姿勢の例】

ハンドルに近づき過ぎる姿勢

前方をよく見ようとしてハンドルに近づき過ぎると前屈みの姿勢になり、背中とシートの間に隙間ができて、体が固定されず不安定な状態になり、ハンドルのすばやい操作や的確な操作ができにくくなります。

また、前屈みの姿勢は、左右からの危険に気づくのが遅れたり、ミラー類のチェックが不十分になるおそれがあります。

ハンドルから離れ過ぎる姿勢

シートを必要以上に後ろにずらしてハンドルから離れ過ぎると、腕や脚が伸びきった状態になるため、ハンドルはもちろん、ブレーキやアクセルの操作も行いにくくなります。特に、ブレーキについては強く踏み込めず、万一の際に急ブレーキがかけれないおそれがあります。

【シートベルトの着用】

正しい運転姿勢をとっても、シートベルトが正しく着用されていなければ、事故などの万一の事態が発生したときに、自分や同乗者の身が守れませんから、シートベルトは正しく着用する必要があります。正しい着用方法は次のとおりです。

- ・腰ベルトは骨盤を巻くように、しっかり締める。
- ・肩ベルト(三点式ベルトの場合)は、首にかからないようにする。
- ・バックルの金具は確実に差し込み、シートベルトが外れないようにする。
- ・ベルトがねじれないようにする。
- ※同乗者がいる場合は、助手席同乗者はもちろん、後部座席の同乗者についても、シートベルトを正しく着用しているかを必ず確認しましょう。
- ※シートベルトを適切に着用させることができない子どもに対しては、発育の程度に応じた形状のチャイルドシートを使用します。装着はなるべく後部座席にしましょう。
- ※療養上又は健康保持上シートベルトをすることが適当でない場合などは、着用を免除される場合があります。

【運転時の服装】

運転時の服装については、道路交通法では特に明示されていませんが、交通の教則では、運転するときは活動しやすいような服装をし、げたやハイヒールなどを履いて運転したりしてはいけないことが定められています。また、各都道府県では、道路交通に関する条例において、服装に関する事項が定められています。

例えば、東京都の場合は「東京都道路交通規則」における「運転者の遵守事項」のなかで、「木製サンダル、げた等運転操作に支障を及ぼすおそれのあるはき物をはいて車両等(軽車両を除く。)を運転しないこと」と定められています。県によっては、「下駄、スリッパその他運転操作に支障を及ぼすおそれのある履物または衣服を着用して車両(足踏自転車を除く。)を運転しないこと」のように、履物以外の衣服についても定めている場合があります。げたやハイヒール、脱げやすいサンダルやスリッパなど、ペダルの踏み損ねなどにより適正な運転操作に影響を及ぼすおそれのある履物で運転しないことはもちろんですが、衣服についても、ハンドルやブレーキなどの適正な操作に影響を及ぼすおそれのあるものは、できるだけ避けるのが安全を確保するうえで望ましいでしょう。

以上