



## 免疫力を整えるために取り入れたい、朝・昼・夜の新しい生活習慣

新型コロナウイルスの第一波が収束しつつありますが、依然としてウイルスに対する警戒をゆるめることはできません。厚生労働省は「新しい生活様式」を推奨していますが、免疫力を整えるための新しい生活習慣も取り入れてみませんか。

免疫力は、体内時計(体の活動を約24時間周期でコントロールする機能)と密接に関わることが医学的に知られています。しかし、現代人の生活はストレスが多いために体内時計が乱れやすく、免疫力も低下しやすいといえます。

中医薬膳師の大坪モモさんは、「東洋医学にも体内時計の考え方があり、毎日の生活に取り入れることで免疫力を整えることにもつながります」と話します。

そこで大坪さんに、朝・昼・夜に取り入れたい、体内時計に即した生活習慣について教えてもらいましょう。

### ・朝は温かい朝食を食べて体の活動を促そう

朝は胃腸によってエネルギーや血液が活発に作り出される時間帯です。そのため、原料となる朝食をしっかり取ることが大切です。胃腸の働きを助けるキャベツ、ジャガイモ、ヤマイモ等を積極的に取り入れてください。また、朝食は温かくて消化のいい食事がおすすめです。冷たい飲食物は胃腸に負担をかけるため、できるだけ避けましょう。

### ・昼はリラックスして心をケアする

11～13時は心臓の活動が活発になります。東洋医学では、心臓と精神活動は密接なつながりがあると考えられているため、この時間帯に心臓に負担をかけないことが心のケアになります。激しい運動や激しい感情(怒る、焦る等)は、心臓をドキドキさせるため負担となります。ドキドキしないように、この時間帯は心身ともにゆったりと過ごしましょう。昼食後は数分間静かに目をつぶるか、15分程度の昼寝をすると、心身がリフレッシュできて午後に疲れにくくなります。

### ・夜は早めの夕食と早めの入浴、早めの就寝を

東洋医学では、23～3時が解毒のゴールデンタイムと考えられています。この時間に熟睡していると体内の血液が解毒され、翌日に疲れや不調を持ち越しにくくなります。23時(遅くとも0時)までには眠りにつくことを目標に逆算すると、21時には入浴をし、19～20時までに夕食を終えるのが理想的です。夕食は軽めにして腹八分目に抑えると、胃腸に負担がかからないため眠りにつきやすくなるでしょう。

また、夕食には黒ゴマ、黒豆、黒キクラゲ、昆布、ひじき等の黒い食材を積極的に取り入れると、免疫カアップの助けになります。

このような体内時計に即した生活習慣は、免疫力を整えるだけでなく、さまざまな不調の予防にもつながります。この機会にぜひ実践してみてください。

監修者 大坪モモさん

中医薬膳師、東洋医学ライター。健康雑誌編集部をへて、東洋医学関連の書籍・コンテンツ等の企画制作に数多く携わる。東洋医学を知らない方に、その魅力をわかりやすく伝えることに力を入れている。

<https://twitter.com/MomoOtsubo>

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



## 安全運転アドバイス



近年、大雨で冠水した場所で身動きがとれなくなった車が水没したり、強風により車が横転するなどの異常気象に係る事故が目立つようになっています。そこで今回は、大雨や強風、濃霧などの気象状況に応じた事故防止のための留意点についてまとめてみました。

### 【大雨時の留意点】

気象情報に注意し、大雨が予想されるとき(大雨注意報や警報が出されたときなど)は、車の運転は控えるのが望ましいのですが、やむを得ない事情で運転する場合や、走行中にいきなり大雨に襲われた場合には、次の点に留意しましょう。  
・ワイパーを最速にして視界を確保しましょう。最速にしても雨滴が拭い切れない場合は、そのまま走行を継続するのは危険ですから、安全な場所に車を止めて様子を見ましょう。  
・高架下などのアンダーパスやすり鉢状の道路は冠水するおそれがありますから、できるだけ避けましょう。  
・前方に冠水場所がある場合、まだ大丈夫だろうと進入すると立往生する危険がありますから、決して無理はせず引き返しましょう。  
・河川の近くを走行すると、河川の氾濫に巻き込まれる危険がありますから、このような場所を走行しているときは、速やかに高台など安全な場所に避難しましょう。

### 【車が水没しかけたときの措置】

急な増水などにより回避が間に合わず、冠水場所に進入してしまった場合、エンジンに水が入って車が動かなくなり水没することがあります。このような場合は、一刻も早く車から脱出し、安全な場所に退避する必要がありますが、車の内と外の水圧差によって、ドアが開かなくなることがあります。しかも、エンジンが停止しているため、電動の窓ガラスも開かなくなります。こうした事態に陥ったときは、次の措置をとりましょう。なお、万一来て備えて、脱出用ハンマーを車内に常備しておきましょう。  
・自動車専用の脱出用ハンマーを携行している場合は、それを使用して、窓ガラスを割って脱出します。  
・脱出用ハンマーを携行していない場合は、車内への浸水により内と外の水圧差が小さくなるドアが開くようになりやすいため、決めてあわてたりせず、落ち着いてドアが開くタイミングを待って脱出します。  
・冠水した車はエンジンをかけると車両火災が発生するおそれがありますから、水が引いても無理に車を動かそうとはせず、専門業者に安全に処理してもらうようにしましょう。

### 【雷発生時の留意点】

雷が発生したときに運転を継続すると、落雷の音や稲光に驚いて運転操作を誤ったり、落雷が気になって周囲への注意が欠けるおそれがありますから、安全な場所に停車して、雷が通り過ぎるのを待つようにしましょう。その場合、車外に出るのは危険ですから、車内にとどまっておくようにしましょう。

### 【強風時の留意点】

強風時は、ハンドルをとりながら車が流されたり、ワンボックスカーなどの車体の高い車の場合は横転することがありますから、暴風警報や強風注意報が出されたときは、できるだけ運転を控えるようにしましょう。やむを得ない事情で運転する場合には、特に次の点に留意しましょう。  
・街路樹の揺れ方などから風の強さに注意しながら、スピードを落として走行しましょう。  
・万一、強風に車が流されたときに、ハンドルを切り返したり急ブレーキを踏むと、かえって危険な事態を招くおそれがあります。車が流されても決してあわてずしっかりとハンドルを握って車の姿勢を立て直しましょう。  
・紙屑などの飛来物が一瞬ドライバーの視界を遮ることがありますが、そのようなときもあわてずに、前方の状況をしっかりとみて走行しましょう。  
・橋の上やトンネルの出入口、海岸沿いや切り通しなどは、強風や突風に襲われやすいので、このような場所を走行するときは、特に注意して慎重に走行しましょう。なお、台風接近時の海岸沿いの道路は、強風だけでなく高波のおそれもありますから、できるだけ避けましょう。

### 【濃霧時の留意点】

濃霧が発生している場所は、視界が悪化しますから、特に次の点に留意しましょう。  
・スピードを落とすとともに、ヘッドライトまたはフォグランプを早めに点灯しましょう。  
・センターラインやガードレール、前車の尾灯を目安に走行し、必要場合は、クラクションを使用して対向車などに自車の接近を知らせるようにしましょう。  
・極端に視界が悪化して、前方がほとんど見えない状態になった場合は、安全な場所に退避して霧が晴れるのを待ちましょう。

以上

株式会社トライアングル

〒386-0018 上田市常田3-5-55

TEL 0268-75-0641

<https://www.triangle-i.net>