



## 梅雨どきの体調管理



梅雨は梅雨前線が停滞し、気圧の変化が起こりやすい時期です。また、湿度が高く、日ごとの気温差や朝晩の寒暖差も大きいため、体調管理に気を配りましょう。

### ★体調不良の原因★

- ◆ 体調に大きな影響を及ぼす、自律神経の働きやバランスの乱れ
- ◆ 湿気が多く、体内に水が溜まりやすくなることによる、血行不良や冷え
- ◆ 雨で外出が億劫になることによる、運動不足

自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、ホルモンの分泌量や体温の調整、呼吸、免疫機能などをコントロールしています。梅雨の時期は気圧と天候の変化から、**交感神経と副交感神経のスイッチがうまく働かず、バランスを崩しやすくなってしまいます**のです。

また、運動不足や水分が体に溜まることによる冷えやむくみも、心身の不調につながるので注意が必要です。

### ★体調不良の症状★

**だるさ・眠気**：気候や気圧の変化により自律神経が影響を受け、体のだるさや眠気が続くことがあります。

**風邪をひきやすい**：寒暖差が大きいため体が変化についていけず、風邪をひきやすくなります。

**むくみ**：湿度が高いと体内の水分が汗として蒸発しにくく、むくみが生じてしまうことがあります。

**吐き気・めまい・頭痛**：

気圧の変化が原因の一つとされています。梅雨の低気圧によって交感神経が刺激されること、また、交感神経が優位な状態が続くことなど、複数の要因が複雑に絡まって起きることがあります。

### ★体調不良の対策★

#### ＜食生活＞

梅雨時には体内の水分を排出しやすくする食べ物が最適です。納豆やホウレン草、バナナ、きのこ、緑茶などには、水分排出を促すカリウムが多く含まれていておすすめ。

ショウガやニンニク、キムチなどは胃腸の働きを促進するので、内臓の働きも助けてくれます。

冷たい飲み物を摂取しすぎると、内臓が冷えて体調不良につながることもあるので注意しましょう。

#### ＜日常生活＞

自律神経の働きを高めるためには、運動がおすすめ。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うことで、血液循環もよくなります。

また、良質な睡眠をとるために、入浴のタイミングに気を配りましょう。体温が下がってきた時に眠りに入りやすくなるため、寝る1時間位前には入浴を済ませましょう。シャワーだけでなく、38～40℃のぬるめのお湯にゆったり浸かりましょう。

その他にも、早寝早起きや1日3回食事をとるなどの規則正しい生活を送ることも、梅雨の体調不良の予防には大切です。

★ 体調不良が長期に続く場合は、内科または神経内科を受診しましょう ★



注意

湿気の多い梅雨は、体調不良と同時に食中毒も発生しやすい季節です。サルモネラ菌やO-157、腸炎ピブリオ菌、毒素原発性大腸菌、ブドウ球菌、ボツリヌス菌などは梅雨時の高温多湿環境を好みます。ブドウ球菌とボツリヌス菌以外は、十分な加熱殺菌で予防可能ですので、食材は生ものを避け、加熱調理して食べましょう。

また、調理前には必ず手と器具を洗浄・消毒し、調理したものはその日のうちに食べきりましょう。