

梅雨時期の健康管理術

紫陽花がきれいな季節がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？自粛疲れに加えて、この時期になると、なんだか体がだるい、頭が重いという不調に悩まされてしまうという方はおられませんか？今回は梅雨時期の健康管理術についてお届けいたします。

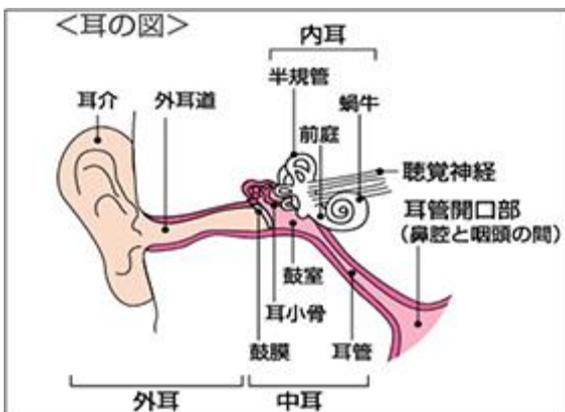
梅雨時期の体調不良の原因は？

梅雨は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるシーズンです。体感としても涼しさと蒸し暑さの両方を感じるため、私たちの体は、何とかその変化に適応しようと頑張ります。

普段は体を活発にする交感神経とリラックスの副交感神経がバランスをとりあっていますが、気圧の変動と寒暖差に抵抗するため、バランスが乱れがちです。

交感神経が過剰に有意なときは、心と体にとって緊張状態です。エネルギーの消費量は増え、疲労や慢性痛を感じやすくなったり、不安を感じやすくなります。

副交感神経が過剰に優位になった場合は、眠気やだるさを感じやすくなります。



また、体の平衡感覚を司る内耳には、気圧の変化を感知し脳に信号を送るセンサーがあるとされています。本来、センサーは気圧の変化に体を順応させるためにあります。しかし、乗り物酔いをしやすい人は、内耳が弱い体質の方が多く、梅雨の気圧変化による体調不良を引き起こしやすいと言われています。

つらい症状を予防・改善するために

●自律神経のバランスの整え方

自律神経は活動中には交感神経が優位に、就寝中は副交感神経が優位になるというリズムを繰り返しています。しかし、夜更かしや、不規則な生活をしていると、このリズムが乱れ自律神経のバランスを崩す原因になってしまいます。

もともと梅雨時期は、私たちにとって心身のバランスが崩れやすい季節であることを自覚し、規則正しい生活に加え、交感神経優位になっている（疲労や慢性痛を感じる）方は、夜



は就寝予定時刻の1～2時間前に 38℃～40℃の湯船にゆったり浸かると、副交感神経を優位にするとともに、就寝時間帯の深部体温を下げ寝つきをよくする効果も見込めます。

逆に、副交感神経が優位になっている（眠気やだるさを感じる）方は、体を動かすことを心掛け、交感神経を刺激するとともに血流をよくしてスッキリしましょう。

●内耳の調子の整え方 ～耳周りの血流をよくする耳マッサージ～

梅雨バテの方も乗り物酔いしやすい方も、耳の血流が悪い傾向があり、血流をよくすることで不調の予防に役立ちます。

くるくる耳マッサージ考案者：愛知医科大学客員教授・中部大学教授の佐藤純医師

- ①親指と人差し指で両耳をかくくつまみ、上・下・横に各5秒ずつ引っ張る。
 - ②軽く引っ張りながら、後ろへ5回、ゆっくり回す。
 - ③親指と人差し指で、耳を包むように折りまげて5秒間キープする。
 - ④掌で耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くように5回ゆっくりとまわす。
- ①～④を朝・昼・晩、1日3回行うのが目安です。



※注意※ 梅雨時期は様々な痛みが表れやすくなりますが、片頭痛の場合は、マッサージや入浴は逆効果になりますので、冷やしたり、光や音の刺激を避けて安静にしましょう。

●心の調子の整え方

雨や曇りの日が続くと、日光を浴びる機会が減ります。すると、精神安定剤とよく似た構造で幸せホルモンとも呼ばれているセロトニンの分泌が減り、気分が落ち込んでしまいがちです。このセロトニンはリズム運動でも活性化しますが、天気が悪いと体を動かす機会も減ってしまいます。さらに、私たち日本人は、このセロトニンを再回収してリサイクルしてくれるセロトントランスポーターの少ない人が、全体の7割近くを占め、不安になりやすいため意識的にセロトニンを増やしましょう。

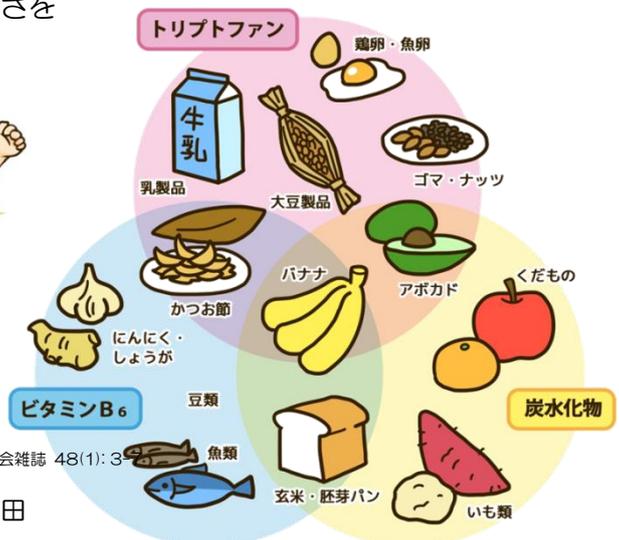


雨の日も、太陽の明るさを
15分程度浴びる

セロトニンを増やす
リズム運動の例
○よく噛む
○腹式呼吸



セロトニンの素となる食材



引用・参考：天気痛～つらい痛み・不安の原因と治療方法～ 天候変化と気分障害, 日本生気象学会雑誌 48(1): 3-7
天気痛における自律神経の関わり, 自律神経 52(3): 221-3

発行：周防大島町病院事業局 文責：総務課 保健師 兼田