

梅雨時期になると体調が悪くなる人が増えますが、**3人に1人、また50代女性の7割が梅雨時期の体調不良の経験がある**という調査があります。症状として**最も多いのが頭痛(65%)**で、次いで倦怠感、疲れ、寝不足の順でした。

梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排出できずに体内にとどまってしまう。その結果、体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良が起こりやすく、**むくみやすくなります**。

梅雨の時期には気圧の低いことが多く、自律神経が乱れて副交感神経が優位となりやすく、体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。また、活動量が普段より減ってしまうため、血のめぐりが悪くなりやすく、**肩こりや冷えなどの症状も**起こります。



・朝に太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替えられます。曇りや雨の日でも太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。ストレッチなど軽い運動もおすすめです。

・カリウムを摂取

むくみの解消には、体の余分な塩分（ナトリウム）とともに水分を排出してくれる「カリウム」を摂るようにしましょう。カリウムはきゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなど野菜や大根に多く含まれています。サラダなどの生で食べる他に暖かくして食べるのがおすすめです。

・ストレッチ

意識して、こまめに肩甲骨を動かすように腕を回したり、ストレッチを行うようにすると、血のめぐりが良くなります。体には「温めポイント」がいくつかあり、肩・首・腰回り・ふともも・二の腕の裏側・膝の裏側など、大きな筋肉や血管が密集している部位を温めると体全体を効率的に温めることができます。

ホットタオルや温熱シートでじんわりと温めましょう。

梅雨時期のうつ

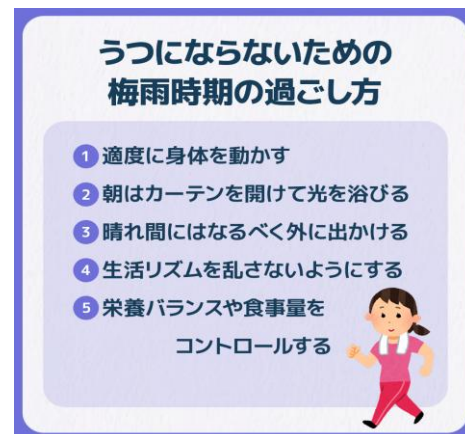


梅雨時期は気温・湿度・気圧の激しい変化が起こり、人体に様々な影響を及ぼします。

具体的には、80%以上の高い湿度による不快感、急激な気圧の変化による自律神経の乱れ、日照時間の減少による睡眠ホルモンの分泌量の低下と、その影響による**睡眠障害や神経伝達物質「セロトニン」の減少**が引き起こす感情の乱れ等があります。

梅雨時期は雨や湿気による精神的な不快感を感じるだけでなく、体にとっても梅雨がもたらす物質的な原因により、うつ病にかかりやすい条件が揃うことになります。

うつにならないための梅雨時期の過ごし方



6月に起こりやすい症状と原因を理解して、体調管理するようにしてください。

【参考文献】

日本成人病予防協会 健康管理コラム

あかり薬局作成