

梅雨を乗り切る

1年で最も嫌な時期が梅雨の時期ではないでしょうか。湿度が高く気温の変化が激しいため、心身に様々な影響を与えることがあります。

以下に気を付けるべき心身の変化と対策を紹介します。

心身の変化

1. 身体の変化

- **むくみやだるさ**：湿度が高いと体内の水分代謝が悪くなり、むくみや体のだるさを感じることがあります。
- **冷えや体温調節の乱れ**：雨の日は気温が低くなりがちで、冷えを感じる場合があります。一方で、湿度で汗が蒸発しにくく、体温調節が難しくなることもあります。
- **関節の痛み**：気圧の変化により、古傷の痛みが増すこともあります。
- **食欲の低下や胃腸の不調**：湿気で消化機能が低下し、食欲が減ったり胃腸のトラブルを引き起こすことがあります。

2. 心の変化

- **気分の落ち込みや不安感**：日照時間が短くなることで脳内快樂物質セロトニンの分泌が減少し、気分が沈むことがあります（季節性うつ）
- **イライラや集中力の低下**：蒸し暑さやジメジメ感によってストレスが増し、精神的な疲労感を覚えることがあります。

対処方法

1. 身体のカ

- **水分補給**：湿度が高い日でも、適切な水分補給を心がけましょう。利尿作用のある飲み物がおすすです。
- **食事に注意**：体を温める食材（ショウガ、ネギ、にんじん）や消化の良い食事を取り入れると、胃腸をサポートできます。
- **軽い運動**：ヨガやストレッチなどの軽い運動で血行を促進し、むくみや冷えを予防しましょう。
- **湿気対策**：室内では除湿機やエアコンのドライ機能を使用して、適度な湿度（50%～60%程度）を保つようにします。

2. 心のカ

- **日光浴**：雨の日が続いても、晴れ間を見つけて外出することでセロトニンの分泌を促進できます。
- **リラックスタイムを設ける**：アロマやお風呂でリラックスする時間を作り、心を落ち着かせましょう。
- **スケジュールの調整**：無理な予定を詰め込まず、自分に余裕を持たせるように心がけて下さい。

3. 医療機関の利用

- 気分の落ち込みや体調不良が続く場合は、早めに医師や専門家に相談しましょう。

梅雨の時期を快適に過ごすためには、体と心のバランスを整えることが大切です。日々の生活習慣を見直し、無理せず梅雨を乗り切りましょう。