

梅雨の健康管理について



梅雨は何となく気持ちが落ち込んだり、からだがだるいという経験はありませんか？
今回は梅雨を元気に過ごすための情報をお伝えします。

梅雨の時期に起こりやすいからだの不調



●気分の憂鬱さ　●体のだるさ　●疲れ　●頭痛
●肩こり　●むくみ　●食欲不振

梅雨に疲れやすい原因とは



湿度

梅雨の時期は湿度が高くジメジメして不快感があります。そのため体調不良を起こします。

気温

晴れの日は暑く、雨の日は急に気温が下がり、この寒暖差が体を疲れやすくさせます。

気圧

気圧が低いと空気中の酸素の量も減って普段より疲労やストレスがたまりやすくなります。



梅雨の時期の過ごし方

★天気、気温に合わせて体温調節！

天気予報では最高・最低気温を確認して、気温が下がりそうなら上着をもって出かけるようにする、夜間は寒かったらすぐに布団がかけられるように準備しておくとよいでしょう。

★「からだを温める食べ物」を積極的に取り入れましょう！

「からだを温めるもの」
ねぎ、しょうが、とうがらし、ごぼう、人参、レンコン
卵、赤身肉、チーズ、魚介類など



→ 血行を促進、発汗作用で体内の水分も排出してくれます。

色が「赤・黒・オレンジ」のもの

★ストレッチと筋トレでむくみ予防

体の中に余分な水分の溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行うことが大切です。
水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振といった不調に繋がります。空いた時間に少しでも取り入れてみましょう。

★睡眠環境を整える

快眠のために最適とされる環境は「気温 26 度以下」「湿度 50～60％」エアコンを上手に活用できるといいですね。
布団のダニやカビ防止のために、晴れた日にはなるべく日光に当てて干す。窓を開けて室内の換気をする、エアコンで除湿をするなどできるとよいですね。

健康支援センター