



梅雨時の体調不良に注意！

風薫るさわやかな季節の次にやってくるのは梅雨。この時期の不快な気象に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体温調節や代謝がうまく働かなくなることがあります。頭痛やめまい、体の冷え、倦怠感、肩こりなど体調不良で悩まれることはありませんか？

日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう。梅雨のジメジメした気候に負けず、元気に過ごすために大切なことを紹介します。

体調不良は「気象病」？ 主な体調不良の原因と対策

1. 自律神経の乱れ

気候や湿度のばらつきにより自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がだるい」「頭痛」などといった症状が現れます。また、1日の温度差の激しさから「冷え」や「肩こり」の症状が出たり、風邪をひきやすくなったりします。

2. 湿度による不調

湿度が高くなることで体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になります。湿度によって食べ物が劣化するスピードも速くなり、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まってしまいます。

*対策1：ビタミンB群

体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨時には「ビタミンB群」を摂取しましょう。ビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーに変える役割を果たすことから『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれています。玄米や発芽米、豚もも肉、紅鮭などに多く含まれています。

また、ビタミンB2も、糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える時に必要です。ビタミンB1とともに、疲労回復には欠かせない栄養素で、魚介類や牛乳、乳製品、卵などの動物性食品に多く含まれています。また、納豆や緑黄色野菜、キノコ類にも比較的多く含まれています。

*対策2：快適な睡眠環境

心地良い睡眠のためには、睡眠環境をととのえることが大切です。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%」。梅雨の時期特有の寝苦しさは、湿度の高さが関係しています。エアコンなどの除湿機能を使用し湿度調整を行い、寝室の除湿をしましょう。また、布団が湿った状態になると、ダニやカビが発生しやすくなり、寝つきが悪くなるなど睡眠の質を下げる原因になります。

*対策3：簡単な運動で水分を出して“むくみ予防”

体の中に余計な水分が溜まりやすい時期は、適切な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排泄されないとむくみや食欲不振といった不調につながります。

おすすめは、ストレッチや筋トレ。普段運動をされない方は、ぜひ1日10分からでもいいので実践してみましょう。

食事、睡眠、運動などの普段の生活習慣の意識が、梅雨時の体調を大きく左右します。家族やご友人など、お互いに気遣い合いながら、共に生活習慣を改善しこの梅雨時期を乗り切っていきましょう！

「国民世界禁煙デー・禁煙週間」について

また、厚生労働省では、5月31日(金)からの6月6日(木)までの1週間を「禁煙週間」と設定しています。今年度は、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマにしています。喫煙は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患などの生活習慣病の重要な危険因子であり、タバコを吸う人だけでなく、吸わない人の健康にも影響を及ぼします。

