



# 健康メモ

平成30年5.6月号

## 梅雨対策

はじめじめとして気圧が乱れる梅雨は体調を崩しやすい時期です。自律神経のみだれ、むくみなど様々な不調が起こりやすいです。

### ★自律神経の乱れ

気温、気圧、湿度が不安定な梅雨は、体の調子を整えようとする自律神経の働きが乱れやすく、それに伴いだるさ、手足の冷え、肩こり、頭痛と言った症状が起こりやすくなります。血流の改善が自律神経の調子を整えるので、入浴が症状の改善に有効です。シャワーを浴びるだけでなく湯船にゆっくりつかってもらうのが大切です。体を冷やさない事も重要です。服装に気を付け、暖かい食べ物や、ネギ、ショウガなどといった体をあたためる食材をとっていきましょう。

### ★むくみ

自律神経の乱れからくる血流やリンパの乱れから、体に水分が溜まりやすくなりむくみが起こりやすくなってきます。また、空気の湿度が高いことで体内の水分が出ていきにくいこともむくみにかかわってきます。梅雨時に古傷の痛み、腰痛、頭痛が起こる方は多いですが、むくみによって神経が圧迫される、脳血流が増えることで起こる事が知られています。喘息の方はむくみによる気道圧迫、痰の増加により急に苦しくなる事があるので注意が必要です。体外に水が出ていきにくい状態なので、水分、塩分のとりすぎには気を付けてください。適度な運動で汗をかいてもらうこともむくみ対策には有効です。自律神経の乱れの改善にも運動は効果的です。汗が皮膚に残っているとかぶれの原因になる事があるので、こまめにふき取っていきましょう。アトピーなど皮膚の弱い方は特に気を付けて下さい。

### ★カビ、ダニの繁殖

湿度が高く、換気もしにくい梅雨時はカビやダニが繁殖しやすい時期です。カビの胞子やダニの死骸は喘息の原因にもなり、発作を引き起こすことがあります。晴れの日には窓を開けて換気する、こまめに除湿をする、普段から掃除をしっかりするなどして環境を整えていきましょう。