

～訪看新聞 6月号～

● 体調不良に要注意!梅雨の時期の健康管理について

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節は、実は体調不良に陥りやすいといわれていることをご存知ですか?今回は、梅雨明けの暑い夏に向けて、元気で健康的にいられる体調管理のコツをお教えします!

梅雨の体調不良の原因と症状

①気温の寒暖差が激しいことが多いため

晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったりと、昼夜の寒暖差が大きいことで、体がストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。

②低気圧や雨で薄暗い日が続くため

低気圧や明るい日の光に当たらない日が続くことで、体を休みモードにする「副交感神経」が優位になり、だるさを感じることもあるといわれています。

<出やすい症状>

だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり など

体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理をせずゆっくり体を休めましょう。

梅雨を元気で乗り切るポイント

◆日常生活編

- ・規則正しい生活と良質な睡眠

寒暖差が大きいことで体がストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。

- ・適度な運動

雨が続き運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

◆食生活編

- ・疲労回復に効果的な「ビタミン B 群」を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなるといわれています。

<ビタミン B 群を多く含む食材>

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆 など



- ・ストレス対策に効果的な「ビタミン C」を摂る

抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかりと摂取することが大切です。

<ビタミン C を多く含む食材>

れんこん、ブロッコリー、いちご、柿 など

