

# 美人通信 2021 vol.5



# その不調、梅雨のせい!? 気候とカラダの関係



みなさん こんにちは! 美人研究所です! 全国的に例年より早く梅雨入りし不安定な天候が続いています。最近なんとなく体調が優れない...」そう感じている方もいらっしゃるかもしれません。もしかするとその不調、梅雨のせいかも!? 今回の美人通信は 気候とカラダ の関わりについてお話します。

## 梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- ✓ 頭痛
  - ✓ 体のだるさ、むくみ
  - ✓ めまい、耳なり
  - ✓ 食欲不振
  - ✓ 肩こり、腰痛
  - ✓ 気分の憂鬱さ
  - ✓ 関節痛や神経痛
  - ✓ 下痢
- etc...



なぜ梅雨に体調を崩しやすいの?

## 〈要因〉① 自律神経の乱れ

自律神経には交感神経と副交感神経という2つの神経があり、その2つがバランスを取って私たちの心身の健康を保っています。しかし梅雨の時期は気圧の変動や寒暖差といった外的要因により自律神経に負担がかかりバランスが乱れてしまいます。

## 〈要因〉② 湿気

湿気が多いと皮膚からの発汗がうまくできず水分や熱がこもってしまいむくみの原因となります。身体が重だるく感じたり関節痛などの症状が現われることがあります。

## 〈要因〉③ 日照不足

梅雨の時期は雨やくもりの日が多くなる為、日照率が低くなり体内でビタミンDが作り出されにくくなります。ビタミンDは不足するとうつ症状が出やすくなると言われているのでなんとなく気分が晴れないと感じる方もこの時期に多く見られます。

## 梅雨を元気に過ごすには...?

- 自律神経のバランスを整える
  - 日中は交感神経を優位にさせ、夕方から就寝にかけて副交感神経を優位にさせていく本来のリズムをつくりましょう! 朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ活動カモートスムーズに切り替わります。
- 除湿をする
  - 関節痛などの痛みを悪化させない為にはできるだけ除湿機などで湿度を下げましょう。また発汗させる為にシャワーだけでなく湯船につかるのもオススメです!