

梅雨時期の体調管理

梅雨の時期は、気象の変化によって心身にさまざまな影響が出やすい季節です。「なんとなく不調」を放置せず、生活習慣を見直すことで、梅雨を快適に乗り越えることができます。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。自分の体と心の声に耳を傾けながら、無理なくセルフケアを取り入れてみましょう。

梅雨時期に現れる心身の不調

これらは「6月病」とも呼ばれ、5月病とは異なり、環境に慣れた後の疲労や気象ストレスが原因とされています。

身体的な症状

- 頭痛
- 肩こり
- 関節痛
- 倦怠感
- むくみ
- 食欲不振
- 胃腸の不調
- 睡眠の質の低下

精神的な症状

- 気分の落ち込み
- イライラ
- 集中力の低下
- やる気が出ない
- 情緒不安定



不調が表れる原因

- **日照時間の減少：**
セロトニン（幸せホルモン）の分泌が減り、気分が沈みやすくなる。
- **気圧の低下：**
自律神経が乱れ、だるさや頭痛、眠気を引き起こします。
- **湿度の上昇：**
汗が蒸発しにくく、体温調節が難しくなります。カビやダニの繁殖によるアレルギー悪化も危惧されます。
- **運動不足：**
雨で外出が減り、血流や代謝が低下します。腸内環境の悪化がメンタルにも影響します。
- **気温の寒暖差：**
体温調節が難しくなり、免疫力が低下します。

不調を乗り越える工夫

朝の光を浴びる

曇りの日でもカーテンを開けて自然光を取り入れることで、体内時計が整い、セロトニンの分泌が促されます。

規則正しい生活

睡眠・食事・運動のリズムを整えることで、自律神経のバランスが安定します。

室内での軽い運動

ヨガやストレッチなど、雨の日でもできる運動を取り入れることで、血流改善とストレス緩和に効果的です。

湿度管理

除湿機やエアコンを活用し、快適な室内環境を保つことで、睡眠の質や気分の安定に繋がります。

栄養バランスの良い食事

ビタミンB群、マグネシウム、良質なタンパク質を意識して摂取することで、神経伝達物質の合成をサポートします。

気持ちを話せる相手を持つ

不安や疲れを一人で抱え込まず、信頼できる人に話すことで、心の負担を軽減できます。

症状が2週間以上続く・日常生活に支障がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう