

6月になりました。

北海道と小笠原諸島を除く地域では梅雨の時期になりましたね。

梅雨の期間は40日～50日前後、湿気の高いジメジメとした嫌な季節です。

くれぐれも体調を崩さないように、手前みそではありますが、前回お話ししました睡眠12箇条を見直し読んでください。

また、バランスのとれた食事を摂っていただけるように食事の工夫をしてください。

店頭にて、食事のご相談を受け付けております。

お気軽にご相談してください。

あれっ、もう、結論を話してしまいました。



さて、今回は、梅雨の体調不良に注意！～自律神経の乱れを抑えて快適な毎日を過ごしましょう～という内容です。

第一薬品工業株式会社のホームページを参考にしました。

梅雨は、ジメジメして気分的に鬱陶しいだけではありません。

雨など天候の変化による気圧差や、季節の移り変わりによる温度差などにより、心身の不調を訴えることがあります。

梅雨時期に多い病気として「季節病」や「気象病」が挙げられ、

これらの**主原因は自律神経の乱れ**と考えられています。

さて、具体的にお話します。



「季節病」、「気象病」とは？

季節病は、季節毎の気圧や気温によって起こる不調であり、年中起こりえます。

体の不調	心の不調
だるい、体が重い	やる気が出ない
吐き気	ダラダラ過ごしがち
肩こり	集中力や思考力が低下する
頭痛	人に会うのがめんどろ
めまい、耳鳴り	気分がふさぐ
下痢、便秘	不安や焦りを感じるようになる
食欲不振	イライラしやすい
むくみ	午前中の気分が特にのりにくい
寝つけない、朝起きれない	性欲減退
関節痛、神経痛	

一方、**気象病**は気圧の変化によって人体へ影響が出る病気で、梅雨などの気圧が大きく変化する時期に多く起こります。

どちらも自律神経のバランスの崩れが主な原因であると考えられています。

よく耳にしますね。「自律神経のバランスが崩れる」?

自律神経のバランスが崩れて、交感神経と副交感神経のどちらかが強くなり過ぎると全身にその影響が及び、様々な症状となって現れます。交感神経が強い状態が続くと、体は活動的な状態が続き、体が休息状態に移行し難くなりイライラ、不眠、肩こり、便秘など様々な症状となって現れます。

副交感神経が強い状態が続くと、体は休息状態が続き、活発的な状態に移行し難くなり無気力、手足の冷え（循環不良）、低血圧、だるい、下痢など様々な症状となって現れます。

図を参考にしてください。

交感神経に傾いた状態



副交感神経に傾いた状態



自律神経のバランスを整える必要がありますね

気温や天候をコントロールすることは困難ですが、**日常生活に注意することで自律神経のバランスを整えることが可能です。**

自律神経の働きを整える日常生活で気をつけていただきたいことを話します。

1. 睡眠をしっかり取る

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れを取り除きます。
夜更かしが続くと副交感神経の働く時間帯に交感神経が働き、
神経の働きの切り替えがうまくいかなくなります。



2. 生活のリズムを整える

私たちの体には、一日の体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを整える「体内時計」があります。

生活のリズムが乱れると体内時計のリズムも乱れ、自律神経の働きにも影響を与えます。

起床・就寝・食事の時間をできるだけ規則正しくし、リズムを維持することが大切です。

また、体内時計は朝の光を浴びることでリセットできます。朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、電気をつけて部屋を明るくしましょう。



3. 適度な運動を行う

散歩やウォーキングなど、軽い運動は自律神経の働きを整える効果があります。



4. リラックスする時間をとる

交感神経の興奮を鎮めるには心身の休息が必要です。

音楽を聞いたり、お風呂に入るなどリラックスした時間をとりましょう。



5. 食事のバランスに気を付ける

食物に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。

インスタント食品や偏食に気を付けて、バランスよく様々な食品を摂るように心がけましょう。



当たり前だと思わないで、**1～5を実行しましょうね。**

ゆとりも必要ですね。

仕事を抱え込んでいる先輩、
「ゆっくりお風呂につかってください」



毎日の働き方改革が必要ですよね。

店内のディスプレイです。

かわいくて癒されます。

全て、当社スタッフの手作りです。

