

6月になりました。

じめじめと蒸し暑い時期を迎えますね。

実は体調不良に陥りやすいといわれています。

今回は、梅雨の体調不良の原因と症状、改善ポイントについてお話しします。



### 体調不良の原因と症状

①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

### 梅雨を元気で乗り切る改善ポイントは！！

#### 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。



・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

**大切なこと!!**

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。

熱があったら、コロナかも?? 意識してください。

参考：(株) 日京クリエイトHP

緊急!!  
**熱中症**

マスク着用で熱中症に注意



分かりやすくまとめてあるHPをみつけたので、ご参考にしてください。

そもそも人は夏になって気温が高くなり体内に熱がこもるようになると汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込んだりすることで熱を発散していき、体温調節を行います。

ですが、マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しく、むしろ体温を上昇させてしまいます。

また、顔の半分ほどがマスクで覆われることによって熱がこもりやすくなります。

このように熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、

マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、

熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも

**熱中症になるリスクは高まると考えられています。**



気象庁によると今年の夏は平年並みか平年よりも高めであることが見込まれており、尚のこと、平年よりも熱中症のリスクは高まると考えてください。

## 熱中症を防ぐには？



### 基本的な熱中症対策は、

マスクの着用の有無によって変わりはありません。

最も大切なことは、**こまめに水分を摂ること**です。

水分を摂る時間がないからと言って一気に飲みをしても、水分はしっかりと体内に吸収されていきません。

**また、のどが渴いたときに水分を摂ってはもうすでに熱中症になっている可能性があります。**

**水分はこまめにゆっくりと摂ることが必要です。**

特にマスクをしていると、

のどの渴きを感じない場合が多く、気が付いたら熱中症になっているという可能性もありますので、

**より、こまめに水分を摂るようにしましょう。**

大人だけでなくのどの渴きを元々感じにくい高齢者や自分で喉の渴きなどを訴えにくい乳幼児も積極的に水分を摂りましょう。

**室内では冷房を活用し、室内を涼しくしておきましょう。**

マスクを着用して外出中に暑いと感じても、このご時世マスクをとって休憩というのはなかなか難しいでしょう。

ですので、**暑い日に無理して人の多いところへ行ったり遠出を控えるということをおすすめします。**

まずは近場を散歩する、ベランダや庭に出てみるなど徐々に夏の暑さに体を慣らしていくことも必要です。

今年の夏に向けて各メーカーでは接触冷感のマスクの製造開発を行っているというニュースも報道されています。

そういったマスクに切り替えることで、暑い夏もマスクをしながら乗り越えていけるかもしれません。

気象情報などしっかりと情報収集をし、自分の体調に合わせて計画的に外出をして熱中症を予防していきましょう。

## この時期の私の過ごし方は、、、

1. 外出を自粛するのがいいのかな……。 (ストレスありますね)
2. 外出するときは、感染予防を完璧にする。  
冷感マスクを購入する……。 (自分の身を守るため)
3. まめに水分摂取をする……。 (熱中症予防)
4. 体がだるい時は、横になる……。 (梅雨時期の対策)
5. コロナの第2波を意識して行動をする……。 (気を緩めない)



以上かな……

## よろしかったら、、、

私の住んでいる岐阜県は緊急事態宣言が解除になり、

家の近くのバラ園のある公園もオープンになりました。(マスク着用や入場制限あり)

1ヶ月以上来園者がいなくても、バラはみごとに開花していました。

久しぶりのご対面で、バラ達は照れていたように思いました。

生きていました。コロナとは無関係でした。嬉しかったです。





少しふざけてみました。  
青のバラ、緑のバラはなかったです……。

