

梅雨 時期の体調管理



梅雨は気圧や温度、湿度の変化により、体調を崩しやすい時期です。ヒトには嫌われるこの季節ですが夏の水不足や農作物の成長には欠かせない梅雨。体調変化に気をつけ、楽しく元気に梅雨を乗り切りましょう。

《梅雨時に起こりやすい身体の症状》

☆神経痛・関節痛

気圧の変化や湿度の上昇により、自律神経が乱れ神経痛や関節痛などの症状があらわれます。治ったはずの痛みが再び現れることも。

☆胃腸からの不調

暑いからといてむやみみ冷たいものばかり飲むと、お腹の冷えや消化液が薄まる原因となり、食欲不振、消化不良、下痢といった胃腸の不調が増えます。

☆むくみ・水太り

汗や冷房で身体が冷えると血液の循環が弱まり、水分が尿としてうまく排泄されず、むくみにつながります。

☆だるさ・頭痛

梅雨時期の激しい温度差によるストレスから自律神経がうまく働かなくなり、だるさや頭痛をはじめ、手足の冷えにもつながります。

《元気に乗り切るために》

☆天気予報をチェック

降水確率だけではなく、気温差も見ましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなるので羽織りを持ち歩きましょう。

☆お出かけ

せっかくのお天気の日には太陽の光に当たって体内時計を整えれば睡眠の質もアップ。憂鬱になりがちな気分もリセットできます。

☆お風呂で汗を出しましょう

これからの時期は38℃～40℃くらいのぬるめのお湯で半身浴なんていかがでしょうか。冷房の効いた部屋で知らず知らず冷えてしまった身体は末梢の血行が悪くなっています。お湯にゆっくり浸かって汗をかくと汗腺の働きが良くなり、熱を身体に貯めにくくし、爽快感も得られます。



《自然の恵み》

“旬の野菜は身体に良い”ことはもうご存知でしょう。今回は**薬膳**の考え方を取り入れた旬野菜のお話を。梅雨から夏にかけて身体に悪い影響をもたらす邪気(病気のもと)には2種類あります。

	「暑邪(しょじゃ)」	「湿邪(しつじゃ)」
起 因	気、血、水に損傷	身体に水があまる
症 状	多汗、脱水症状、発熱、夏バテ、髪や肌のパサつき	むくみ、下痢、便秘、湿疹 水虫、食欲不振、食あたり、頭痛
食 材	『苦味』：ゴーヤ、セロリ、緑茶	『甘み』：大葉、桃、ジャスミン茶
予 防	熱を冷ましてくれる『寒涼性』の食材、いわゆる夏野菜を取りましょう。 水分をたっぷり含んだ食材で暑邪対策！ ↓ きゅうり、トマト、ナス、レタス スイカ、梨、緑豆、豆腐	適度は甘味と香りで身体の代謝があがり水の循環もよくなります。ただし、過剰の甘味は余分な水分を滞らせる原因に！ ↓ 冬瓜、トウモロコシ、ハモ、大豆、空豆、小豆、金針草