

～梅雨時期の体調不良～

梅雨になると植物にとってはよい季節かもしれませんが、人間にとっては、いろいろな病気が発症しやすくなる季節です。私たちの体は多くの水分で成り立っているため、外気の湿度が高くなると、水を処理する機能が低下している人は、体調が悪くなります。

しかし、体調不良を訴えるのはこのように体の機能が弱っている人だけではありません。梅雨は、どのような人でも体の中の水分を発散させにくくなり、いわゆる漢方でいわれている「水毒」がたまりやすい時期で、免疫力が低下しやすいと云われ梅雨独特の体の不調を訴える人が多いのです。



【具体的な症状】

体がだるい(倦怠感)、食欲不振、下痢、むくみ、神経痛、リウマチ、喘息(ぜんそく)、皮膚病(アトピー、水虫)の悪化などです。梅雨時に症状を悪化しやすい人は、日頃から胃腸の機能が弱く、冷え症であまり食べないけれども、水太りしやすく、汗をよくかき、また肝機能が悪く、いつも疲れやすい人に多く見られるようです。

【梅雨の時期のかぜ】

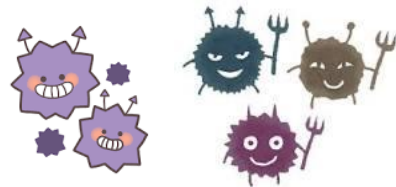
梅雨時のかぜの症状は、体が重だるく、食欲が低下したり軟便や下痢気味になったりと胃腸の機能低下を伴う反面、高熱が出るのが少ないのが特徴。熱は微熱程度がほとんどで、午後から夜にかけて高くなる傾向です。頭痛や肩の痛みなどが伴う場合も、痛み方は重だるく、鈍い痛みや帽子をかぶったような感じます。

【食中毒】

食中毒というと、一般的にレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のケースが多いことから、かぜや寝冷えなどと勘違いされがちで、食中毒とは気づかれずに重症になってしまうことがあります。

食中毒を起こす菌はサルモネラ菌、腸管出血性大腸菌O-157、腸炎ビブリオ菌、ブドウ球菌、ポツリヌス菌、毒素原性大腸菌などが挙げられます。ブドウ球菌、ポツリヌス菌を除けば、多くの細菌は食品を加熱することによって死滅しますので、食中毒の予防が可能です。

サルモネラ菌のように、食品の摂取から下痢、発熱などの症状が出るまでに6～8時間以上もかかる感染型と、ポツリヌス菌のように食品の摂取から数時間以内に激しい嘔吐(おうと)を伴う症状が出る毒素型があります。



食中毒予防の3原則

1.清潔

細菌をつけないために調理する人も、食べる人もよく手を洗いましょう。まな板、布巾は常に清潔にしましょう。

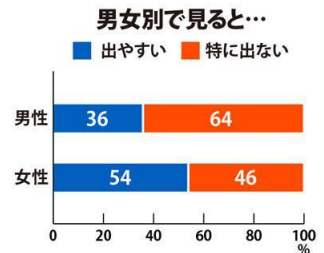
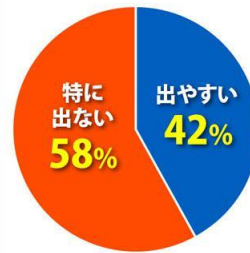
2.迅速

細菌が増えるための時間を与えないために生ものは買ってできるだけ早く調理し、調理後は早く食べましょう。置いておく時も室温に置かずラップをして冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫を過信するのをやめましょう。扉を開けている時間は短くしましょう。

3.加熱と冷却

温度条件を与えないために＝加熱する食品は、中心部まで熱が通るように充分加熱しましょう。保存する場合は5度以下で保存しましょう。

梅雨時期は体に不調が出やすい？



実施/2019年6月2～3日、回答/8,451人



梅雨の時期は気圧が低くなることが多く、自律神経が乱れやすくなります。自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経からなっています。副交感神経は、体をリラックスさせる大切な役割を持っています。それは、体を休ませたり、ごはんを消化したりするための神経です。

副交感神経が優位になると体がリラックスモードになり、眠さやだるさを感じて「やる気が出ない」「起きられない」となってしまうのです。また湿度が高いのも不調の大きな原因となります。

湿度が多い日本で、長引く雨により体内の水分をうまく外に排出できず、体全体が水分過多の状態になります。過剰な水分が体にたまると胃腸が弱り、消化不良や食欲不振を引き起こします。

そして雨で外出ができなかったり、外での運動の機会が減ることで、運動不足や血行不良などを起こしやすくなり、ストレスも溜まりがちです。



梅雨の体調不良の原因と症状

気圧の低下

梅雨の時期は低気圧が発達して、長い期間停滞します。人の体を自動で調整してくれる「自律神経」は気圧の影響を大きく受け、晴れている日や高気圧の時は交感神経が優位になるのに対し、雨や曇りがちな低気圧の時は副交感神経が優位になりやすくなります。副交感神経は本来体を休めるための神経なので、「だるさ」「眠気」「やる気の低下」につながってしまうのです。そして自律神経の負担が増えることで、「吐き気」や「めまい」の症状を引き起こすこともあります。

また低気圧が続くと「ヒスタミン」という炎症の元である物質が分泌されやすくなるので、頭痛や関節痛などを誘発します。大人に多い印象の偏頭痛ですが、小中学生でも気圧の変化による偏頭痛に悩まされている子どもも多く、日常生活に支障が出てしまう場合は、「怠けている」「甘え」といった周囲の理解を得られない辛さもあるようです。

寒暖差のある気候

梅雨入り前は夏のような暑い日が続いていても、梅雨入りした途端に寒くなったり、1日のなかでも寒暖差が激しくなるのは梅雨時期の特徴です。

気温が上がったり下がったりすると、体は体温を一定に保とうとして自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうことを「寒暖差疲労」といいます。

寒暖差疲労は寒暖差が7℃以上あると起こりやすくなり、梅雨時期の体調不良につながります。蓄積した疲労が原因で風邪をひきやすくなり、ウィルス性の病気を発症してしまうこともあります。

湿度の高さ

梅雨時期は湿度が高くなり、日によっては80%を超えることもあります。すると水分が汗や尿として体外に排出されず、体は水分過多の状態になります。中国医学では、この状態を「湿邪(しつじゃ)」と呼び、「体のだるさ」「むくみ」などの原因になると考えられています。

また体の水分が必要以上に増えると、「食欲の低下」「消化不良」「下痢」などを起こし、「寝込むほどではないけれど元気がない」いわゆる体調不良の状態になります。

梅雨時期のジメジメ・ムシムシは、カビを発生させやすくなり、ダニの活動も活発になるので、アレルギーや喘息の症状も起きやすくなります。

運動不足

雨がが続くと、外出や外遊びなどの時間が減り、体の活動量が全体的に少なくなります。活発な子ならイライラすることが増える一方、そのストレスを発散する機会がなくなるという負のスパイラルに突入します。そして運動不足による血行不良や筋力の衰え、体力の低下など子どもの健康への影響が心配されます。また雨の多い梅雨時期は、「日光を浴びる」「体を動かす」といったメリハリの生活が送りにくく、自律神経の乱れから夜ぐっすり眠れなくなったり、食欲が落ちたりしがちです。



梅雨時期の体調不良は4つのケアで乗り切りましょう！

- ① 朝のルーティンを決めて規則正しい生活を送りましょう
- ② 運動をすることで自律神経が整えましょう
- ③ 湯船に浸かって体を温め汗や老廃物をしっかり体の外へ排出させましょう
- ④ バランスの良い食事を心がけ腸内環境を整え腸と自律神経を整えましょう