

梅雨時の不調はなぜ起こる？



気温が高く、ジメジメとした季節がやってきました。この時期になるとなんとなく頭痛、だるさ、浮腫などの不調を訴える人が多くなります。気分的にも雨はなんだか憂鬱になりますよね…。気のせいかな？と思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、梅雨時に生じるこのような症状は

総じて『梅雨だる』と呼ばれています。

では一体なぜこのような症状が出てくるのでしょうか？

【梅雨だるの原因】

低気圧による自律神経の乱れ	気圧が低いと副交感神経が優位となり体が休息状態となることから、やる気の低下やだるさが生じます。
気温の大きな変化	急激な気温の変化は体にとってはストレスとなり自律神経の乱れに繋がります。
湿度が高く水分代謝が低下する	湿度が高く体の余分な水分を出しにくくなり、必要以上に水分が溜まることで頭痛や浮腫、食欲不振など引き起こす原因となります。

以上のことから、梅雨時に生じる不調は気のせいではなくきちんとした根拠に基づいて生じるものだということが分かりますね！

では、どのようにこの不調に対応していけば良いのでしょうか？

規則正しい生活で自律神経を整える

早寝早起・栄養バランスの取れた食事を3食食べることが大切です。

光に当たる

雨が降っていてもカーテンを開け、外の光に当たることで体にスイッチが入ります。

適度な運動と入浴で水分代謝を上げる

体を冷やさないう心がけ、汗をかくことで余分な水分の排出を心がけましょう。

以上、梅雨時期の体調不良『梅雨だる』についてご紹介させていただきました。

思った以上に私たちの体は天気や気圧の変化によって左右されやすく、体に様々な不調となって現れます。

意識的に自律神経を整え、水分代謝を整える生活を心がけることで不快な季節を乗り越えていきましょう！

私がこの記事を書きました！

●看護師 豊嶋陽子（町屋事業所勤務）

看護師の豊嶋陽子です。しもふり訪問看護に勤務して1年半となります。大学病院や地域の二次救急病院、療養病院など経験し、他区での訪問看護ステーションにも勤務していました。

訪問看護の経験としては5年目に入ったところです。

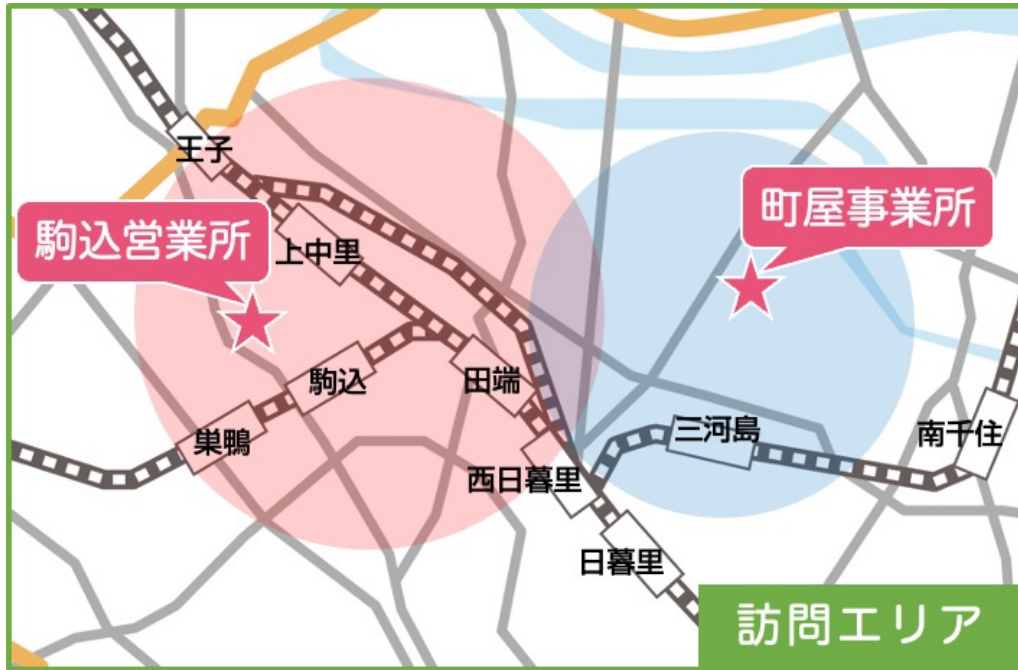
まだまだ至らない点も多いですが、地域の皆様が在宅で安心して生活していけるようお手伝いできればと思いながら訪問させていただいています！よろしくお願いいたします。

しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 7名 理学療法士 2名 作業療法士 3名 事務 1名 計 13名(2024年6月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。