

# 西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

## 梅雨だる

毎年5月から6月にかけて梅雨入りし長雨が続き、気温も湿度も高い状態となる梅雨の時期。なんとなく頭が重い、体がだるいなどの不調を感じる方が多いといいます。梅雨どきに生じるこのような症状は、総じて「梅雨だる」と呼ばれます。主な症状は、体のだるさや頭痛、頭重感、めまい、肩のコリ、関節痛などです。また、気分が落ち込んで鬱っぽくなったり、イライラしやすくなったり、精神面での不調も起こりやすくなるといえます。また、仕事や勉強に集中できなかつたり、やる気が起きなかつたりする場合は注意が必要です。今回は「梅雨だる」の原因や解消法を紹介します。



### ●低気圧による自律神経の乱れ

脳の中核にある交感神経（興奮）と副交感神経（鎮静）が通常はバランスを取り合いながら気圧の変化に作用しますが、気圧が低いと副交感神経が優位になりやすくなります。梅雨どきは低気圧の状態が続くため、体が休息状態となり、だるさを感じたりやる気が起きなかつたりしやすくなるのです。

### ●気温の急激な変化

長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり、気温の変化が激しくなり、それは知らず知らずのうちに心身へのストレスになってしまいます。

### ●湿度の高さによる水分代謝の低下

雨が降り続く梅雨は、湿度が高くなるため体に残った余分な水分が排出しにくくなります。体のさまざまな場所に必要以上に水分がたまると、むくみや頭痛、食欲不振、下痢などの不調を引き起こすといわれているのです。

### ★梅雨だるの予防・解消法★

- ・早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかり摂る規則正しい生活をする。
- ・雨が降っている日でも、カーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るく保ちましょう。部屋が暗いと、気分も落ち込みがちになってしまいます。光を取り入れて気分も明るくする。
- ・意識的に体を動かし、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、体を温めるのも効果的です。できるだけ汗をかいて、体にたまった余分な水分の排出を促しましょう。・適度な運動と入浴で水分代謝をあげる