

安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 1 4 1 梅雨バテ(5月)

「梅雨バテ」には気をつけて！

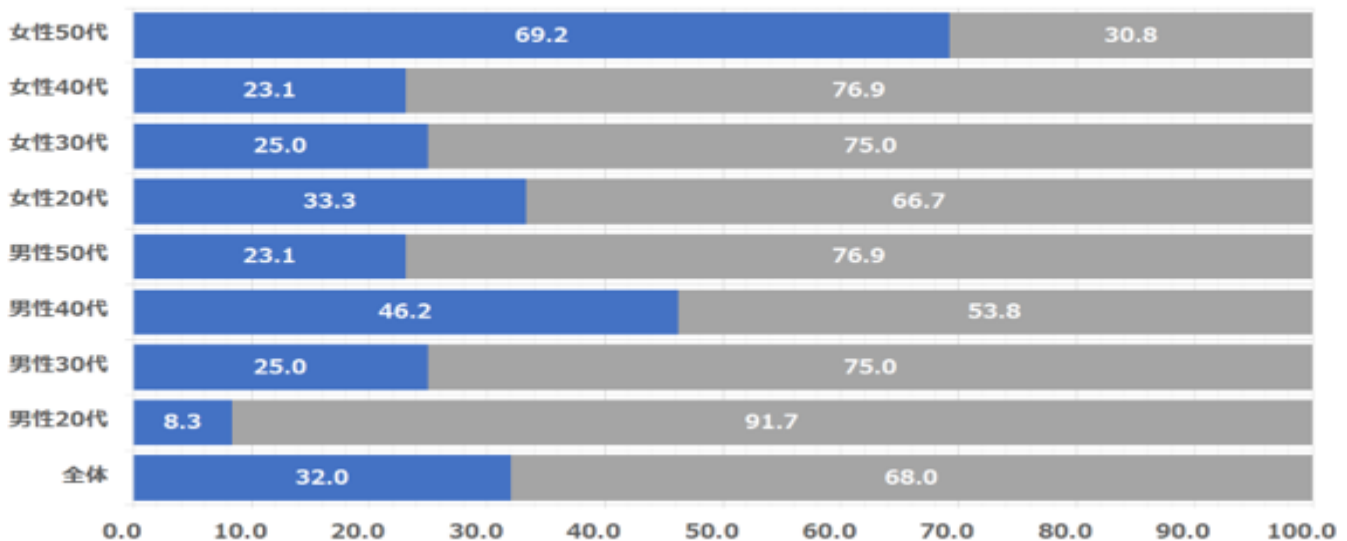
梅雨は、春から夏への季節の変わり目です。湿度が高くジメジメした日が続くかと思えば、肌寒い日があったりと寒暖差が激しいのが特徴です。さらには屋外と冷房の効いた室内との気温差、日照時間の少なさ、冷たい物を摂り過ぎる傾向にあり、これらが原因で自律神経が乱れます。なんとなく重だるさを感じたり、頭痛や食欲不振など、お天気と同じく気分や体調もスッキリしない症状があらわれます。これはまさに「梅雨バテ」なんです。また中医学的に湿気が多い時期は、体内の水分の巡りや、体の基本となる気や血も滞り、むくみや胃の不調を起こしやすくなります。梅雨バテ予防のポイントとしては、体内に水分を溜めないことです。ストレッチやヨガで適度に体を動かし汗で水分を流すこと、体内に水分をためない食材を選ぶことがおすすめです。



■3人に1人が梅雨時期に体調不良を経験

「梅雨時期に体調を崩しやすいと感じたことはありますか。」という質問を行ったところ、全体の32%が「はい」と回答。特に50代女性の76.9%が梅雨の体調不良を経験したと判明しました。男性では、40代がもっとも多く年齢も関係していることがうかがえます。

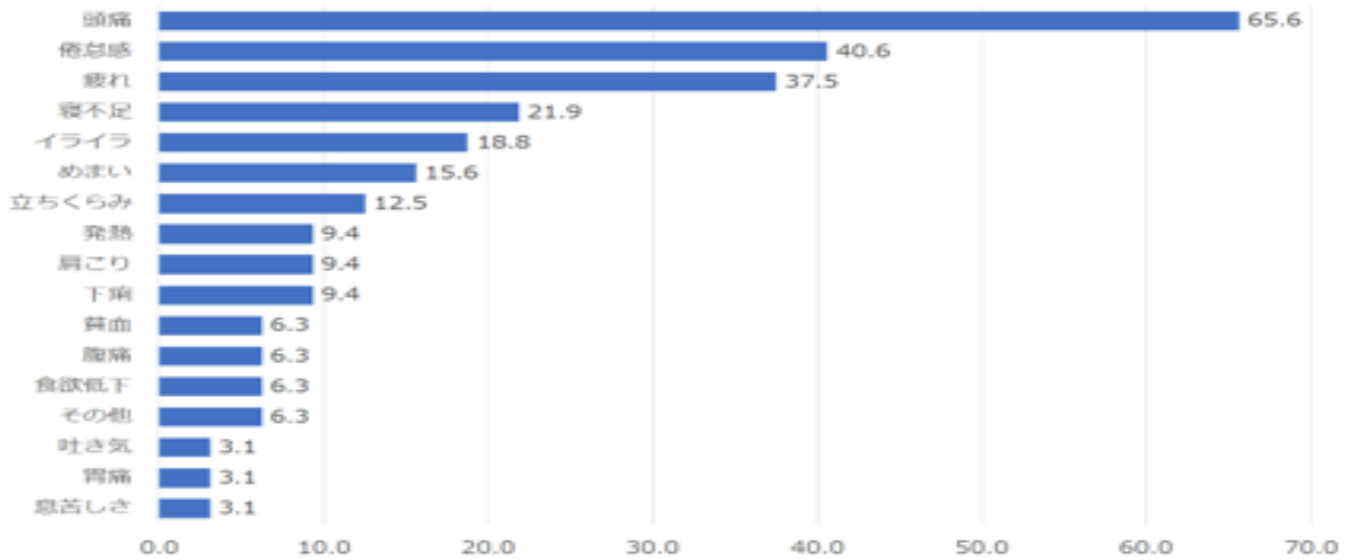
Q1 梅雨時期に体調を崩しやすいと感じたことはありますか。(S=100 SA)



■梅雨の不調で最も多いのはダントツ頭痛で6割以上

「梅雨時期に起こる不調はどんなものがありますか。」という質問をしたところ、頭痛(65.6%)が一番となりました。次いで、倦怠感(40.6%)、疲れ(37.5%)という結果となりました。20代男性は寝不足・立ちくらみが全員に該当し。30代女性はメンタル面(イライラ)が6割を超え、全性年代で最も多くなりました。

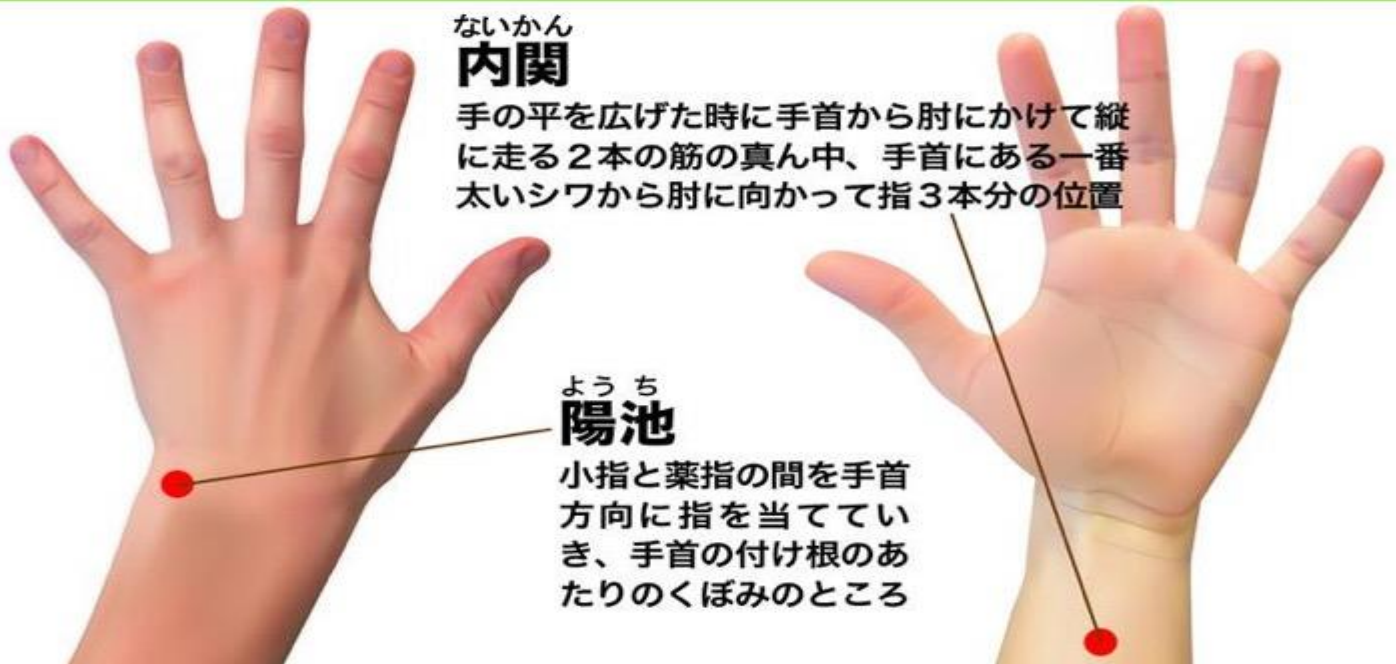
Q2 梅雨時期に起こる不調はどんなものがありますか。(S=32 MA)



【梅雨バテの予防法】

予防法としては、こまめに塩分や水分を摂るようにしたり、帽子や日傘で直射日光を防いだり、涼しい服装で出かけるようにしたり、体調が悪い時に無理をしないようにすることが大切です。もしダルさを感じた場合、対処法としては、涼しい場所で休んだり、大きな動脈の通る、首、わきの下、鼠径部を冷やしたりするとよいです。また、梅雨バテに耐えられる身体づくりをするため、日頃から旬な野菜・果物を採り入れたり、有酸素運動・無酸素運動をバランスよく行っておくとよいです。食事をしっかり摂る時間がないという方は、飲食店で品数の多い定食を注文するなど、効率的に取り入れられるとよいです。

梅雨のたるさを解消するツボ



安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約のお電話の御協力をお願いします。
 9:00~12:00 16:00~21:00(月~金) 8:30~13:00 16:00~20:00(土)
 駐車場正面に2台 キッズスペースあり 夜20:30まで受付 詳しくはHPをご覧ください。
 兵庫県明石市大久保町大窪1921番地の1クレージュ山手101号(カラオケまねきねこ横)