



ジメジメ蒸し暑い梅雨のシーズンがやってきました。6月は唯一祝日が一度もない月なので憂鬱なシーズンの1つだと思います。皆さんの中には、この時期になんとなく体調が悪くなったり、実際に心身に様々な症状が出て困っている方がおられることでしょう。今回は健康に楽しく梅雨のシーズンを過ごす為の体調不良についての対策と元気の出る食事を併せてご紹介します。

「気象病」をご存知ですか？

「気象病」は最近になって認められつつある病名で、気象の変化によって様々な症状が出現したり、体調が崩れる疾患をまとめてこのように呼んでいます。

梅雨の時期の体調不良は「気象病」の1つとされています。

主な症状

- 古い傷痕の痛み
- 気分の落ち込み
- 腰痛
- めまい
- 抑うつ状態
- 頭痛
- 気管支喘息
- 神経痛
- 関節痛



このような体調不良の原因には、以下のようなプロセスが考えられています。(※他にも諸説あり)

1 気圧の変化

いわゆる「五月晴れ」と言われる**高気圧**の時期から、**梅雨**という**低気圧**に移行していく時期に、以下の症状が現れます。



① 内耳のリンパ液のバランスが崩れる

耳の奥の内耳という部分にある**受容体**(感知するもの)が**気圧の変化**に**反応**し、内耳にあるリンパ液のバランスを緩やかに崩し続けることで、めまい・頭痛・吐き気などが現れると言われています。

② ヒスタミンが分泌される

低気圧の刺激を内耳が感知すると、体内で「ヒスタミン」という物質が分泌されると言われています。「ヒスタミン」の大きな作用として、**交感神経を刺激**するので、筋肉や関節では血管を収縮させて、**気圧の低い場所では血行が悪くなり痛みが出やすくなります。**

このように、梅雨の時期は不快な刺激の連続です。自律神経が働き調節することで、体を慣らすまでに時間がかかってしまっているのです。

2 湿度や温度の変化

湿度や温度を体が感知すると脳に伝えられるのですが、梅雨の時期は特有に湿度や温度変化が大きくなります。元々脳には体内環境を一定し維持する機能(ホメオスタシス)があるため、自律神経が湿度や温度変化に対して一定にしようとして、**交感神経や副交感神経が優位に働いてしまい不調が出やすくなります。**

3 日光の刺激の変化

天気が悪く薄暗い日々が続くと、朝になったことを脳が認識しにくくなります。すると、リラックスモードである**副交感神経の優位状態が続くため、体が重く感じられたり、気分が優れない**といったことが発生しやすくなるようです。また、長雨で太陽の光を浴びる時間が短くなると、セロトニンが減り食欲がなくなったり気分が沈む状態(軽いうつ症状)が出ることもあります。

