

梅雨時期の体調不良は、気圧、気温、湿度の変化に対して体がついてゆけず、体の働きが損なわれてしまうのが原因です。特に梅雨前線の低気圧による影響で自律神経が乱れがちに。自律神経の乱れは体を疲労させ、同時に新陳代謝も低下させてしまい、頭痛や下痢、食欲不振、肩こり、体のだるさを引き起こしてしまいます。梅雨時期を健康に過ごす事が、夏の猛暑への備え、夏バテ防止の体づくりになります。是非、参考に見て下さい。

## 梅雨と健康管理

雨と晴れの気温差が激しく、湿度も高く、気圧の変化も激しい梅雨時期。私達の体に大きな負担をかける時期ですが、体調管理と運動、食事、規則正しい生活で予防・改善が可能です。

### 温度・湿度の管理をしっかりと

1日の気温差が大きいほど、風邪をひきやすくなるなど体調不良になりがちです。天気予報などで最高気温と最低気温をチェックして、外出の際は衣類で調整出来るようにしましょう。また室内は温湿度計を用意して、温度と湿度をこまめに確認し室内環境をコントロールします。湿度が高い場合には換気したり、エアコンや除湿機を利用しましょう。

<梅雨を快適に過ごせる室内環境>  
温度：25～28℃ 湿度：55～65℃

### 規則正しい生活習慣を心掛ける

早寝早起きを心掛け、起きたらカーテンを開けて、日光を浴びましょう。太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて自律神経が正しく働き始めます。起床時間、毎食の時間、寝る時間を一定にする事で自律神経のリズムを整えやすくなります。また、適度な運動で発汗しましょう。水分代謝を活発にして、むくみ解消やリフレッシュになります。



### よく体を温める、リラックスする

梅雨時期の体のだるさは、冷えによる血行不良が大きな要因です。衣服による体温調整を心掛け、エアコンの冷えすぎには注意しましょう。ぬるめの湯(38～40℃)にゆっくりと20～30分浸かる事で冷房で冷えてしまった体を温めます。また、入浴後、軽いストレッチやマッサージで体をほぐし、血行を良くします。寝付きも良くなります。



## 梅雨時期の食中毒・カビ対策・部屋干し

梅雨の湿気対策は換気が基本です。お掃除・除菌・手洗いはしっかりと！

### 食中毒対策

湿度が高い梅雨時に気を付けたいのが細菌性の食中毒。6月以降に増えるのが、鶏肉、レバー、魚介類の加熱不足による食中毒とおにぎり、弁当など手作り食品が原因となる食中毒です。手の傷口や手荒れの部分に潜む黄色ブドウ球菌は、調理する人の手を介して食品が細菌汚染します。食中毒予防には、①調理器具の殺菌、除菌、洗浄。

- ②食材の中心部までしっかりと加熱
- ③調理前後の手の洗浄と消毒
- ④食材の低温保管を心掛けましょう。



### カビ対策

カビは胞子を空気中に撒き散らすので、アレルギーやアトピーの原因になってしまいます。また、近年カビが原因の「夏型肺炎」が増えていると言われています。梅雨時期は、普段の掃除をより念入りに行う、回数を増やす等して、カビの繁殖を出来るだけ抑えましょう。特に浴室全体、トイレ、キッチンの水回り、エアコン内部、窓、押入れ、カーペットは念入りに。

- <カビの発生を予防する基本3原則>
- ・水滴や結露などの水分はなるべく早く拭き取る
  - ・晴れの日には窓を開けて換気、雨の日には除湿機
  - ・ホコリが溜まらない内に予防掃除

### 洗濯物の部屋干し(生乾き対策)

部屋干しの嫌な臭いの原因は、生乾きの時の繁殖する「菌」の仕業です。洗濯機ですすぎの時に酢を大さじ2～3杯程度加えると洗濯物に含まれる雑菌の繁殖が抑えられ、嫌な臭いが抑えられます。お酢の匂いは干している間に消えます。また、洗濯には雑菌の多い「残り湯」は使わないようにしましょう。節水の為どうしても残り湯を使いたい場合は、すすぎは水道水を使います。部屋干しの際はドアを開け、換気扇やエアコン、扇風機、除湿機等を使って部屋の換気を良くしましょう。



## 梅雨を元気に乗り切る「運動と食事」

睡眠・運動・食事。普段の生活習慣の意識が梅雨時の体調を大きく左右します。

### 雨の日に部屋で出来る有酸素運動

雨の日に屋内で出来るお勧めの運動は「踏み台昇降」と「水平足踏み」です。「踏み台昇降」は、15cm以下の低めにして、1日30分以上を目標にします。有酸素運動と筋トレの2つの効果が期待出来ます。「水平足踏み」は大きく手を振りながらその場で足踏みし、上げた足の太ももが床と水平か水平以上になる位に足を持ち上げます。1日3～5分を目標にします。



### 食事(疲労回復効果のある食材を)

体力低下やだるさを感じたら、疲労やストレスに絶大な効果を発揮する「ビタミンB群」を摂取しましょう。ビタミンB1～2を多く含む食材は、玄米、豚肉、紅鮭、魚介類、乳製品、卵、納豆、緑黄色野菜、キノコ類です。また、疲労回復に良いクエン酸を多く含む梅干しや柑橘類と一緒に摂ると効果的に吸収されます。梅干しなら1日2個が目安です。



### 体を温める食べ物や飲み物を！

体を温める食材や飲み物を摂りましょう。薬味やスパイスとして活躍するネギ、生姜、唐辛子が発汗作用を高めます。野菜は人参や牛蒡などの根菜類がお勧めです。お勧めは生姜湯、温めた野菜スープにおろした生姜を入れた飲み物です。飲むタイミングは、朝起きた時です。朝に体を温めるとその日一日体温が上がり易くなるそうです。運動前やお風呂の前の飲用も効果的です。

