

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



1165

梅雨時の不調の原因と対策

湿度に弱い体質は「梅雨ダル」になりやすい!?

6月11日は、「入梅 (にゅうばい)」。梅雨 (ばいう) 前線が、南北に移動を繰り返しながらゆっくり北上するため、雨や曇りの日が多くなります。梅雨時に入ると、体が重ダルく、頭痛やめまいなどの体調不良になる人も少なくありません。今回は、この「梅雨ダル」と言われる症状の原因と対策をご紹介します。



WATER LILY

「梅雨ダル」の不調をチェックしよう

梅雨時に以下の症状に悩まされてはいませんか？

- | | | |
|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体が重だるい | <input checked="" type="checkbox"/> 体がむくむ | <input checked="" type="checkbox"/> 痰がネバネバする |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭が重い・痛い | <input checked="" type="checkbox"/> グルグル回転するようなめまいがする | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食欲がわかない | <input checked="" type="checkbox"/> 関節が動かしにくい・痛い・腫れる | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 舌苔が厚くネバネバする | <input checked="" type="checkbox"/> 便が軟らかい、または下痢気味である | |

不調の原因は“湿邪”!?

東洋医学では病気を引き起こすものを「邪気」といい、梅雨のような湿度の高い時期の不調は「湿邪 (しつじゃ)」によると考えます。湿気が原因で体に余分な水分が溜まりやすくなり、「冷え」を引き起こし、老廃物の排出が滞るなどして、さまざまな症状を引き起こすと言われています。

「内湿」タイプと「外湿」タイプ

「湿邪」は、気候など外部環境からくる「外湿」と、体内から生じる「内湿」に分かれます。「外湿」は、頭や体が重い、体全体がスッキリしないといった症状が出やすくなります。また、むくみや尿関係のトラブル、皮膚のトラブルも多くみられます。日頃から血流や水分代謝の悪い人は梅雨時には注意が必要です。

「梅雨ダル」対策のポイント

対策ポイントは、水分代謝をしっかり行うことです。

適度な運動 … 汗をかいて体の余分な水分を排出しましょう。

温かい食事 … 胃腸の機能を弱めないためにも温かい食事を摂りましょう。冷たい飲食物や生もの、脂っこいもの、甘すぎるものなどは避けましょう。

入浴 … 夜は、ぬるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックスさせましょう。

梅雨時は「湿邪」対策を早めに行って、胃腸の調子や水分代謝を整えておきましょう。



今日の雑学
It's a Trivial!

螻蛄生

(かまきりしょうず)

暦の七十二候の一つ。カマキリが産まれる頃。カマキリはアブラムシやダニ等を食べてくれるので畑や菜園には益虫です。

2023年は6月6日～10日。



螻蛄や
生まれやすく
ちりぢりに
軽部鳥頭子