

梅雨不調にご注意

6割の女性が梅雨不調を実感！

さらに2ヶ月間ずっと不調が続く女性は、3割も！

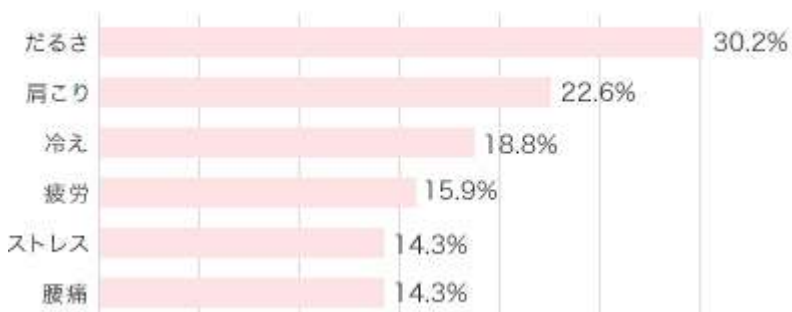
梅雨シーズンが到来しました。梅雨の季節になるとなぜか調子がよくないと感じる人は少なくないはず。

血めぐり研究会が行った調査※では、**6割の女性が、梅雨時期に不調を抱えていることがわかりました。さらに、入梅前から梅雨明けまでの約2ヶ月間ずっと「梅雨不調(梅雨だる)」を感じ続けている女性は、3割もいることがわかりました。**2011年の関東地方の梅雨は、5月末から7月10日までとなっており、平年と比較すると、長い梅雨となっていました。

👉女性の6割は「梅雨不調」を感じている！！

今回実施の調査によると、梅雨時に不調を感じている人は62%、また症状としては、1位「だるさ」(30.2%)や2位「肩こり」(22.6%)となっています。

■ 梅雨時期に感じる不調



※2012年2月実施／20代～60代の女性930名を対象

連鎖する「梅雨だる」のメカニズムとは？

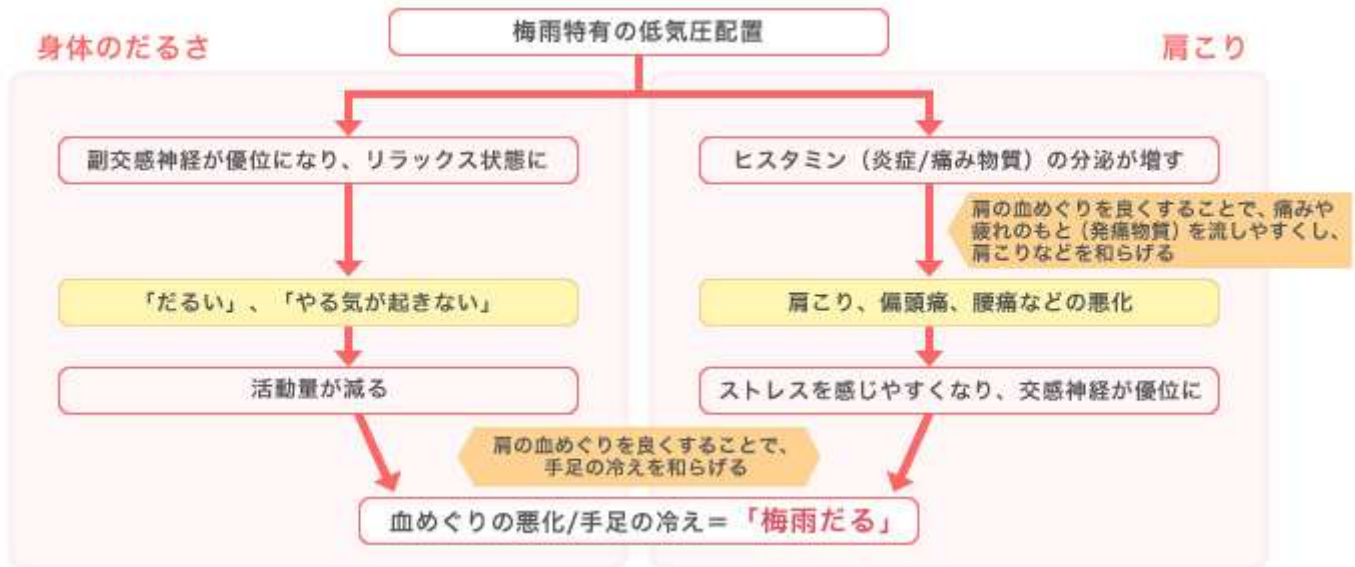
入梅前や梅雨時に身体の不調を感じやすくなるのはなぜでしょうか？

原因は、梅雨時期特有の不調の連鎖にあります。

研究会代表である東京女子医大付属青山自然医療研究所クリニック所長・川嶋朗先生は、次のように説明しています。

「入梅前および梅雨時は、低気圧配置により、副交感神経が優位になってしまうので、身体が“お休みモード”になってしまい、多くの方が『だるい』、『やる気がでない』といった症状を感じやすくなります。その結果、活動量が減り、『血めぐり』が悪くなります。また、気圧の低い状態は、炎症物質(発痛物質)であるヒスタミンの分泌が多くなると言われています。そのため、肩こり、偏頭痛、腰痛などがひどくなる人も増えるのです。ヒスタミンは、身体を緊張させる交感神経を刺激するので、身体は「ストレス」を感じやすくなります。ストレスを感じた身体は、“戦闘モード”となり、末梢血管を収縮させ、手足の先まで血がめぐりづらくなり、『血めぐり』が悪くなってしまいます。その結果、手足の先の冷えにつながります」

梅雨不調の二大要因メカニズム



毎日のこまめな「温め」と「肩ほぐし」を

不調の連鎖を断ち切るためには、梅雨入り前からの毎日のこまめな「温め」と「肩ほぐし」が効果的です。

■こまめに、身体を動かす

外に出られず運動不足になったり、同じ姿勢でパソコン・ワークを続けたりすると、首と肩の筋肉を緊張させ、硬くなった筋肉が血管を圧迫し、血めぐりを悪くさせます。血めぐりが悪くなると、筋肉に栄養や酸素が運ばれず、排出されるべき老廃物や発痛物質が溜まってしまい、肩こりの原因になります。肩のこりを溜めないことを心がけることで、手足の冷えも和らげることができます。肩こりを和らげるために、身近にあるものを活用し、こまめに（目安は1.5～2時間に一度）身体を動かすことが重要です。

■こまめに、温める

身体には、「肩」、「首」、「腰まわり」、「ふともも」、「二の腕の裏側」、「ひざの裏」などいくつかの「温めポイント」があります。この部位は、血管が密集していたり、大きな筋肉があることから、身体全体を効率的に温めることができます。特にこりのひどい肩は、肌に直接貼ることができる「温熱シート」で、じんわり温めましょう。「温熱シート」は、40℃くらいの温熱（蒸気を伴った熱）により、熱をじんわりと身体の奥まで届けることができるので、血めぐりを良くします。こまめに、じんわりと肩を温め、こりをほぐすことをお奨めします。

■こまめに洋服で調整する

梅雨時期は、気温の温暖差が激しかったり、雨に打たれた身体は冷えやすいものです。体温調整が簡単にできる、薄手のカーディガンやストールを常に携帯しましょう。冷えを感じたら、熱が逃げやすい3つの首＝「首」＋「手首」＋「足首」を温めることは、効果的です。また、かさばらない温熱シートをバッグの中に常備しておくとし、急に冷えてきたときに便利です。あたためポイントに直接貼れる温熱シートを、大いに活用しましょう！