

いつもご注文ありがとうございます。

6月です！暦の上では夏です！！海です！！…おっとその前に、梅雨がありましたね。雨が降ると、なんとなく憂鬱…と感じる人や、実際に頭が痛くなったり、古傷が痛くなる人もいますよね。天気と体調には深い関係性があり、気温や気圧、湿度によって、私たちの身体は常に影響を受けています。気象の変化によってなんらかの症状が出たり悪化したりすることを、「気象病」というそうですが、今回は、その中でも梅雨の時期に起こりやすい症状に関するお話です。

湿度が高いと、お肌がしっとりもちもちしたり、咳が出にくくなったりして、身体に良さそうな感じがしますよね。歌をよく歌う人は、湿度の高いシャワーで発声練習をするというなどとも言われます。しかし、特に梅雨の時期などで湿度が高い状態が続くと、様々なトラブルが起こってきます。

湿度が高いと、汗線が湿気に覆われて汗をかきにくくなり、体の中に余分な水分が溜まっていきます。梅雨の時のベタベタは、自分の汗というよりも大気中の湿気が原因なんですね。スポンジが水を吸うように身体が重くなり、身体が重くなると関節が痛み始めます。雨が降ると関節や古傷が痛むのも、そのためです。また、湿気が多いとカビが生えやすくなるように、舌苔も増えるそうです。

湿度の影響をどのくらい受けるかは、個人個人の体質にもよるそうですが、あまり汗をかかない人や、トイレに行く回数が少ない人、アルコールや甘いもの、脂っこいものや冷たいものを好む人は、湿をためやすい体質になっていると考えられます。

「それ私！」「それ俺だ！」と思った方、大丈夫です。体質は努力次第で改善できるので、今からできることがたくさんありますよ。



湿度による気象病の改善法

- *朝起きたら太陽の光を浴びる。
- *身体を冷やさないようにする。
- *部屋の湿度を40～60度に保つ。
- *ストレッチなどの軽い運動をする。
- *ゆっくりお風呂に浸かり、リラックスする。
- *しっかりと睡眠をとる。
- *お酒、甘いもの、冷たいもの、生物、肉類は控える。

【症状別おすすめ食材】

- *頭痛・むくみ（水分代謝が悪い）－ 小豆、そら豆、ハトムギ
- *冷え・関節痛（冷えからくる）－ 生姜、ニンニク、ネギ、にら、唐辛子、シナモン
- *熱がこもる・ニキビ・膨満感（脂っこいものや香辛料好き）－ ゴーヤ、きゅうり、トマト、昆布
- *胃腸の不調・皮膚疾患・水虫・関節痛（その他）－ しその葉やみかんの皮など、香り成分の強いもの

梅雨の時期だからこそ見られる紫陽花やカタツムリ、長靴を履いた水遊びや泥遊びを楽しんでください。そしてたまにはテレビを消して、雨の音でも聴いてみませんか。雨の後には虹が出るかもしれませんね。

