

Work on Life はたらくために、大切なことを。

6月病!? 梅雨とメンタル不調



心地のよい季節も束の間、間も無く梅雨の季節ですね。梅雨の季節にどんなイメージをお持ちですか? 「紫陽花が綺麗」「おしゃれな傘やレインブーツを使うのが楽しみ」という方もいれば、「雨の中の出勤は億劫」「梅雨の季節は調子が悪い」という方もいらっしゃると思います。今日はそんな梅雨と心身の関係についてご紹介します。

梅雨が与える 心身への影響

皆様もご存じのとおり、梅雨の季節には梅雨前線が停滞するため、気圧もその他の季節とは大きくことなります。人間は耳の奥にある器官「内耳」で気圧の変化をキャッチし、血管の収縮を気圧に応じて行うなど自律神経のバランスをとっているのですが、そのバランスがうまく取れない時に以下のような症状がでます。

- 体がむくむ / 体が重だるい
- 頭が痛い / 頭が重い感じがする

その他に、東洋医学では湿気の多い季節に起こる水分バランスの崩れを「**湿邪**」といい、出てくる症状として

- 食欲不振、吐き気、下痢などが起こりやすくなる
- 栄養をうまく吸収できずエネルギーが補給できないことで疲れがたまりやすくなる

などが起こると考えられています。そして最後に「**太陽の光**」の影響です。梅雨の季節は雨が続くので必然的に日照時間が短くなります。太陽が出ている時間は「セロトニン」というホルモンの分泌量に影響を与えており、セロトニンは「体内リズム(体内時計)」や「心のバランス」を整える作用を持っています。

- いつも眠れる時間になかなか眠れない / 睡眠の途中で目が覚めてしまう
- イライラするなど感情が安定しない / なんとなく不安な気持ちが続く

セロトニンの分泌量が減るとこんな症状があらわれます。梅雨の与える影響が、思っていたより幅広いと感じた方も多いのではないのでしょうか? ここからは、これらの症状を予防するための生活の工夫をご紹介しますね。

普段の生活でできる ちょっとした工夫



01

自律神経を整える

- 毎日入浴する
- リラックスできる事を取り入れる (音楽・読書等)
- 軽い運動で緊張をほぐす
- 朝晩1杯ずつお水を飲む

02

体内時計を整える

- 朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びる (曇りや雨でもOK!)
- 窓際に座って仕事をする
- 寝る3時間前の食事やお酒を控える

上記の症状とは違う形で症状が出る場合もあります。気になる症状や、いざ病院に行く時に何科に行けばいいか迷う時には、気軽にミッドワイフにご相談ください。

CAREKEYは
「nsgk03823」

Copyright © With Midwife Inc. All Rights Reserved.

