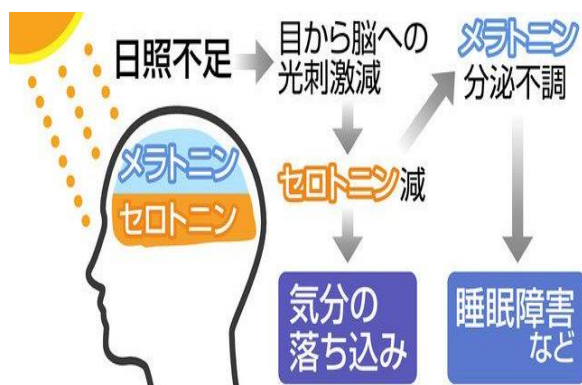




今年も梅雨シーズンに突入しました。毎日じめじめとした日が続き、体調が優れない、気分が落ち込む等、体の不調を感じる人もいないでしょうか。梅雨時期は1年で1番不調や不眠を訴える方が多いとのデータがあります。今回は「梅雨うつ」「梅雨バテ」「内耳と自律神経の関係」、自律神経の乱れを整えるための「梅雨バテ対策マッサージ」をとりあげます。



気分が落ち込む「梅雨うつ」

梅雨時期は、憂うつな気持ちになり体調が不安定になりがちです。雨で日照時間が減るとセロトニンの減少やビタミン不足が生じます。セロトニンが不足すると、気分が落ち込み、うつ症状が現れやすくなります。

セロトニン不足は睡眠不足にもつながるので、梅雨の合間の晴れ間には、太陽の光を浴びることも大切です。

高湿度・寒暖差が原因「梅雨バテ」

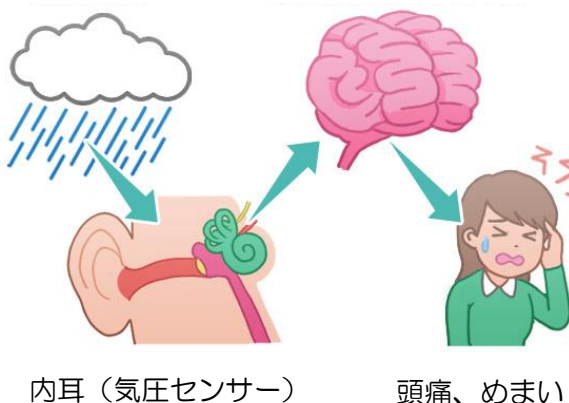
「梅雨バテ」という医学用語は存在しませんが、梅雨の時期に起こりやすい症状を総称して梅雨バテと呼んでいます。

梅雨に体調不良が起きやすい原因は、「湿気」が増えることが一番影響しているそうです。体に湿気が溜まるとむくみ、頭や身体が重くなり、頭痛・めまい・疲れやすい・だるい等、疲労が溜まりやすくなります。



気圧の低下

自律神経のアンバランス



耳の奥にある「内耳」と自律神経

梅雨時期は、気圧が低下し、湿度が高くなり、梅雨冷えと蒸し暑さで気温変化が大きく、体調不良を起こしやすくなります。

気象病は内耳が大きく関係します。内耳は気圧の変化を感じる気圧センサーであり、この気圧センサーが敏感に反応しすぎるため脳に過剰な情報が伝わり、自律神経が乱れて身体にさまざまな変調を起こすようです。



梅雨バテ対策をご紹介！



自分でできる簡単な癒しケアで
自律神経のバランスを整えましょう

耳くるくるマッサージ

梅雨時に心身の不調を感じる人は、「耳くるくるマッサージ」を朝晩1回ずつ、毎日続けてみてください。内耳の血流を良くして自律神経を整え、気象病を予防・改善します。

①

親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる



②

耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③

耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④

手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



参照：ウエザーニュース 天気痛を軽減するマッサージ

5分で OK！ 首ラクラク体操で首コリほぐし

首の後ろのうなじから肩にかけては、自律神経が通っています。首ラクラク体操で温めると、バランスが安定して、頭痛や眼精疲労、不眠症などにも効果あります。さらに首や肩、上半身のコリも改善されます。5分もあればできるので、休憩時間や昼休みなどに試してみてください。

① 首やすり体操

毎日 10 回



首の後ろを上から下に、軽く10回くらいさすると筋肉のコリがほぐれて楽になります。同様に、首の横も左右各10回くらいさすります。

② 首倒し体操

毎日 3 回



首を倒して5秒キープ。これを左右2回ずつ行います。筋肉が伸びていくのが感じられるでしょう。

③ 首回し体操

毎日 2 回



首を左右に大きく、各3回ずつ回すと、凝り固まった首の可動域が広がります。

参照：首コリは治る！ 福辻鋭記 自由国民社