

## それ・・・気象病かもかもしれません

### ～梅雨のだるさ・頭痛対策について～

6月になると、「なんとなくだるい」「頭が重い」「朝起きられない」「頭痛が増える」「肩こりがひどい」と感じる方が増えてきます。特に梅雨の時期は、雨の日や曇りの日が続く、気圧・湿度・気温が大きく変化します。こうした環境の変化によって、自律神経が乱れ、体調不良が起こりやすくなるのです。近年では、このような症状を「気象病」や「天気痛」と呼ぶこともあります。今回は、梅雨時期に増える「だるさ」や「頭痛」の原因と対策についてご紹介します。

#### なぜ梅雨に体調が悪くなるの？

##### ◆ ①気圧の変化による自律神経の乱れ◆

私たちの身体は、自律神経によって体温・血圧・呼吸・睡眠などを調整しています。しかし梅雨の時期は、低気圧の日が続きます。低気圧になると「欠陥が拡張する」「身体がリラックスモードになる」「副交感神経が優位になる」ため、眠気・倦怠感・やる気低下・頭痛などが起こりやすくなります。特に片頭痛がある方は、気圧変化で悪化しやすい傾向があります。



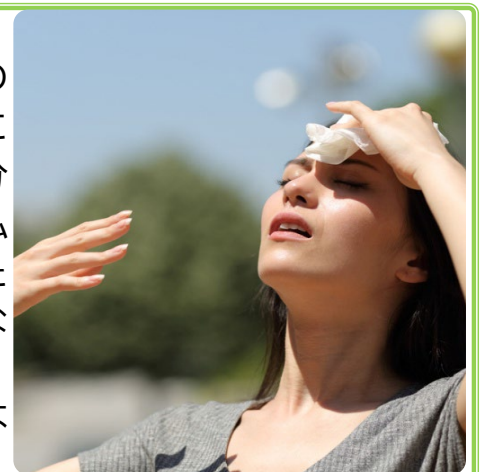
##### ◆ ②湿度の高さによる不調◆

梅雨は湿度が高く、汗が蒸発しにくくなります。本来、汗は身体の熱を逃がす役割がありますが、湿度が高いと体温調節がうまくできません。その結果「身体が重い」「疲れやすい」「むくみ」「食欲低下」などが起こることがあります。また、室内と屋外の温度差も、自律神経に負担をかける原因になります。



##### ◆ ③隠れ脱水◆

梅雨の時期は、真夏ほど強い暑さを感じにくいので、「まだ熱中症の季節ではない」と思ってしまいう方も少なくありません。しかし実際には、この時期から“隠れ脱水”が増え始めます。隠れ脱水とは、自分では気づかないうちに身体の水分が不足している状態のことです。私たちの身体は、汗・呼吸・尿・皮膚からの蒸発などによって、毎日たくさんの水分を失っています。特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、水分不足に気づかないことがあります。小さなお子さんも、自分でうまく水分補給ができないため注意が必要です。水分補給は「喉が渇いてから」ではなく、こまめに行うことが大切です。



## 梅雨のたるさ・頭痛を和らげるポイント

### ◆水分はこまめにとる◆

「喉が渇いてから」では遅いことがあります。おすすめは起床後・入浴前後・就寝前・外出前後など、タイミングを決めて少量ずつ飲むことです。汗を多くかく場合は、水だけでなく塩分も必要になることがあります。

### ◆朝に太陽の光を浴びる◆

曇りの日でも、朝の光を浴びることは大切です。朝日を浴びることで体内時計が整い、自律神経のバランス改善につながります。起床後はカーテンを開ける・軽く外に出る・深呼吸をするだけでも効果が期待できます。



### ◆睡眠をしっかりとる◆

自律神経を整えるためには、睡眠がとても重要です。寝る前のスマートフォン使用や夜更かしは、睡眠の質を下げる原因になります。「ぬるめのお風呂に入る」「寝る1時間前はスマホを控える」「毎日同じ時間に寝る」など生活リズムを整えることを意識しましょう。

## 頭痛薬を使うときの注意

頭痛薬は症状を和らげるのに役立ちますが、使いすぎには注意が必要です。頻繁に頭痛薬を使用すると、「薬剤使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」を起こすことがあります。特に、月に何度も頭痛がある、薬が効きにずらなくなった、毎日のように飲んでいる場合は一度医療機関へ相談しましょう。また次のような症状がある場合は、単なる気象病ではない可能性があります。「強い頭痛が突然起こった」「手足のしびれ」「ろれつが回らない」「発熱・吐き気を伴う場合」「めまい・意識がぼんやりする」特に高齢者や持病のある方は注意が必要です。気になる症状が続く場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。



## 薬局からのお知らせ

梅雨時期は、自律神経の乱れや隠れ脱水による不調が増える季節です。当薬局では、頭痛薬の相談、水分補給のアドバイス経口補水液の選び方、体調管理についてのご相談、も受け付けています。「なんとなく不調が続く」「病院に行くほどではないけど気になる」そんな時も、お気軽に薬剤師へご相談ください。梅雨の時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。無理をせず、しっかり睡眠・水分・栄養をとりながら、体調管理をしていきましょう。

### ✉ ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

★ホームページにて  
店舗情報などが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)



@ueno.pharmacy