



梅雨どきの気象病

～梅雨の時期に気をつけたい健康管理～

今年は早くも梅雨入りが発表されました。5月の梅雨入りは東海・近畿地方では10年ぶりとのこと。

梅雨の時期は、大雨による災害も発生しやすくなります。湿度も高く、頭もからだもなんとなくすっきりしない方も多いのではないのでしょうか？

今回は、梅雨に起こりやすいからだの変化についてお伝えします。梅雨の時期は、高気圧と低気圧が頻繁にぶつかって天候不良が起こりやすくなります。雨によって気温が下がり、湿度が高くなるため不快に感じる方も多いことでしょう。

★ 1. 気圧の変化と健康

気圧とは、ひとことで言うと空気の圧力のこと、低気圧と高気圧があります。天候の変化に伴って起こる気圧の変化は自律神経に大きなストレスを加えます。そのため様々な体調不良をひき起こす原因となります。

◎**低気圧**：空気のからだへの負担が少ないため、血管内の圧力は低下し、血管が膨張し血流がゆるやかになります。

その結果、からだがむくみやすく副交感神経がよく働きます。症状として、強い眠気、耳鳴り、めまい、頭痛などの症状が見受けられます。

◎**高気圧**：空気が重く、からだに圧がかかり血圧が上昇します。血流が促進されます。

★ 2. 気圧と自律神経

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、この2つは相反する働きをしながらからだのバランスを保ち、健康を維持しています。

気象の変化をストレスと感じて自律神経のバランスを崩し、体調不良を起こしやすくなります。

* **「交感神経」**とは、活動・緊張・ストレスを感じるときに働く → (血圧上昇)

* **「副交感神経」**とは、睡眠・休息・リラックスしているときに働く → (血圧低下)

★ 3. 健康対策を

①生活習慣を整えよう

夜更かし、寝不足は交感神経を高めるので、早めに休むようにしましょう

②規則正しい食習慣を

欠食・偏食はなくしましょう

③塩分を控え、むくみを防ぎましょう

④内臓の働きをよくする食物繊維とカリウムを含む野菜を取りましょう

⑤こまめな運動を

ストレッチなどの軽い運動でリフレッシュ。

梅雨の時期の健康は、蒸し暑さも加わりますので熱中症にも注意が必要です。湿度の調節を行い、過ごしやすい環境づくりと日ごろから生活リズムを整えた体力づくりを行ってください。

帆立とズッキーニのレモンソテー

カリウムを多く含むズッキーニを
さっぱりレモン風味で



材 料 2人分

帆立貝柱	8 個	サラダ油	小さじ 1
ズッキーニ	1 本	バター	5 g
塩	少々	レッドペッパー（ホール）	少量
こしょう	少々	レモン汁	大さじ 1
小麦粉	適量		

作り方

- ① ズッキーニは 7 mm 程度の輪切りにして、油を引いたフライパンで両面焼き、塩こしょうで味付けする。一旦お皿に取り出しておく。
- ② 帆立貝柱は、キッチンペーパーで余分な水気を取り除き、塩こしょうし小麦粉をまぶす。
- ③ ①のフライパンをキッチンペーパーできれいにし、バターをひいて、②の帆立貝柱をソテーする。
- ④ ズッキーニと帆立貝柱を盛り付け、レッドペッパー、レモン汁をかけていただく。