

- ・健やかな「すこ」
- ・スコティッシュフォールドの「すこ」
- ・左耳がさくらの花びらのカタチ



第13回 知って防ごう！天気の変化による体調不良

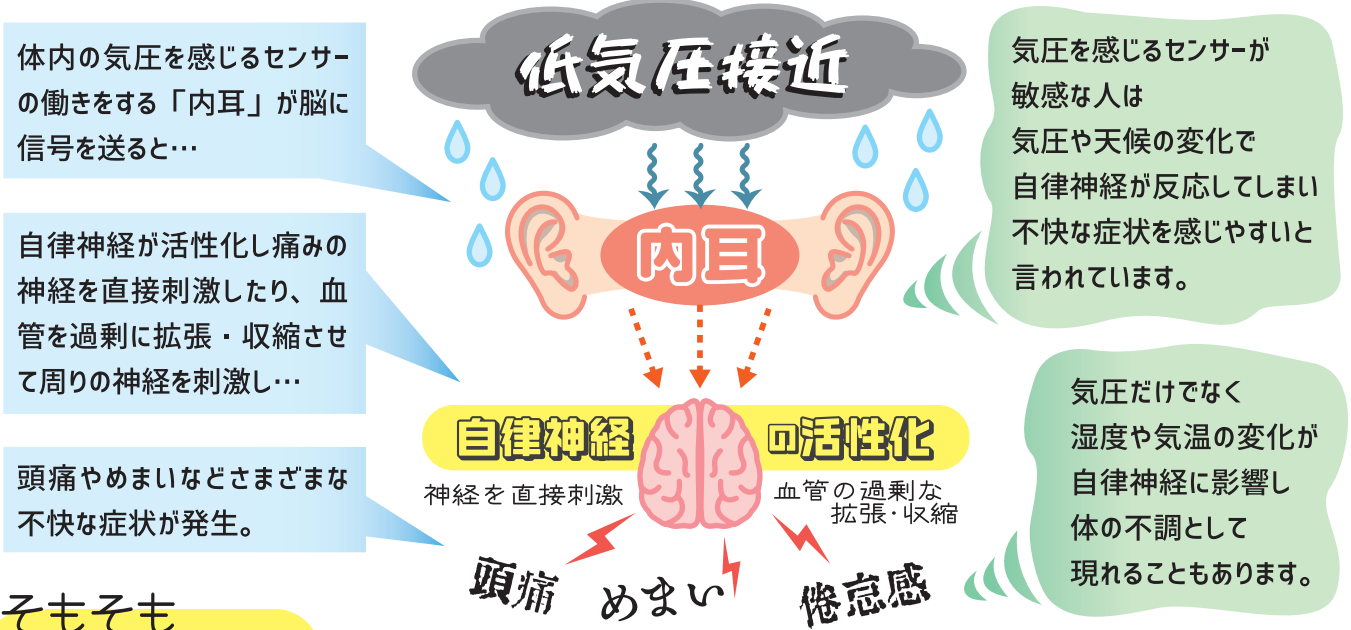


みなさん、こんにちは！梅雨真っ只中のちょうどこの時期や季節の変わり目、コロコロ変わる不安定な天気に伴って「なんだかダルいな〜…」 「あれ？頭が痛い…」など、体に不調を感じたりしていませんか？

急な気圧や気温の変化によって起こる不調は「気象病」とも呼ばれ、近年、認知が広がってきています。症状も「頭痛」や「めまい」、「倦怠感」などさまざまです。今回は、そんなツライ「気象病」を防ぐコツ、天気の変化に負けないカラダづくりをご紹介します。

どうして起こるの？天気による体調の変化

天気の変化によって体調を崩すメカニズムは、完全には解明されていません。しかし、症状が現れる要因として「気圧」が大きく関係していると考えられています。低気圧発生から症状が起こるまでは、こんなイメージです。



そもそも

自律神経

って何だっけ？

「自律神経」は自分の意思とは関係なく、体の内外の刺激や情報に反応して体の機能をコントロールする神経のことを指し『交感神経』と『副交感神経』の2つに分けられます。

交感神経

主に日中に活発になり、活動時や緊張時に働く。血圧・心拍数を上げるなどの作用がある。

副交感神経

主に夜間に活発になり、睡眠中やリラックスしているときに働く。血圧・心拍数を下げ、消化器系の働きを活発にする作用がある。

この2つの神経の働きは正反対ですが、両者がバランスよく働くことで体の器官が正しく機能し、体調良く過ごすことができます。天気が変わりやすい時期は、自律神経の切り替えがスムーズにいかず、体調が不安定になり不調が現れやすくなるのです。



体の不調を解消するためには、自律神経のバランスを整えることが重要です。不安定な天気でも体調良く穏やかに快適に過ごすために生活習慣の中で自律神経を整えるコツを次にご紹介します！

生活習慣を見直して自律神経を整えよう！！

朝は太陽の光を浴びる

目が覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう！「精神の安定」や「脳の活性化」を促すホルモンであるセロトニンが分泌します。



注目 朝、41～42度くらいの熱めのシャワーを浴びると交感神経が刺激されて体が覚醒！

バランスよく3食規則正しく食べる



朝、太陽の光を浴びて朝食を食べることで体内時計がリセットされます。自律神経のバランスがとれ、体がスムーズに動き始めますよ。



注目 就業時間が不規則なみなさんは、いつも同じ時間に食事することはなかなか難しいですね。でも、寝る3～4時間前には、食事を済ませるようにしましょう！

最近の研究では、腸内の環境が整うと副交感神経の働きがよくなり、自律神経も整うことがわかってきました。腸内の環境を整える働きのある発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルトなど)がお勧めです。大豆製品や乳製品は、セロトニンの材料になるトリプトファンを多く含むので、毎日の食事に取り入れていただきたいです。



腸が整うと、自律神経も整う。

夜はお風呂に浸かりリラックスする時間を作る

お風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が働き、心身の疲れがとれます。お湯の温度は、38～40度くらいの、ややぬるめがおすすめです。



ぬるめのお湯でリラックス～



熱いお湯は交感神経を高めてしまうのでご注意ください！

質のよい睡眠をとる



睡眠中は副交感神経が最も働くので、心身の疲労回復に効果的です。寝る前の強い光は質のよい睡眠の妨げになるので、寝る1時間前には、テレビ・パソコン・スマートフォン・ゲーム機などの使用を避け、寝室を少し暗くしておくとういでしょう。



注目 お布団に入ったら呼吸に意識を集中し大きく深呼吸を繰り返しましょう。リラックスしてよい睡眠に繋がります！



健康的な日常をアプリで気軽に！

すこちゃんのおすすめアプリ



頭痛一発
気圧予報で体調管理

提供先 App Store / Google Play
料金 無料 (アプリ内課金あり)



気圧の変化による体調不良が起こりそうな時間帯の確認や、痛み・服薬記録ができる気象予報士が開発した気象病対策アプリです。



警戒レベルと気圧変化グラフで、体調不良が起こりやすい時間帯を事前に確認することができます。

痛みの程度や服薬の記録もできるので、都度情報を詳細に把握できます。



ぜひ、日々の体調管理に取り入れてみてね！

いかがでしたか？天気による体調不良は、自律神経を整えて防ぐことができるのです。

注意していただきたいのは、頭痛、めまいなどの不調は、気圧や天候のせいばかりではないということ。少しでも気になるようであれば、医療機関を受診して、病気がないか確認することも大切です。特にこれからの時期は、同じような症状があらわれる「熱中症」には注意が必要です。今回の内容は「熱中症予防」にもつながりますので、生活習慣の中に積極的に取り入れて『天気に負けないカラダづくり』していきたいですね。