

【ご自由にお持ち帰りください】



健栄健康コラム

2024年 6月号

あなたの街の
健康発信基地
KEN・EI

当薬局を運営する株式会社健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

6月はオレンジ薬局の薬局長から「梅雨ダル」について発信いたします。

梅雨の季節がやってきました。

湿気や雨の多いこの季節は、多くの人にとって体調が優れないと感じることがあります。その症状の一つが「梅雨ダル」です。梅雨ダルとは、気圧の変化や湿気によって引き起こされる体のだるさや倦怠感のことを指します。今回はこの「梅雨ダル」についてお話してみようと思います。

「梅雨ダル」の主な原因のひとつとして「気圧の変化」があげられます。

梅雨の時期は天気や気圧が不安定で急激に変動することがあります。これにより血圧や体内のホルモンバランスが乱れ、体がだるさを感じることがあります。また、湿度の高い環境下では体の汗の蒸発が阻害され、体温調節がうまくいかなくなります。これらも梅雨ダルの原因の一つです。

梅雨ダルの症状として、体がだるい、倦怠感がある、頭が重い、気分が落ち込む、食欲がないなどがあります。これらの症状は、生活の質を低下させ、日常生活に支障をきたすことがあります。

しかし、こんな憂鬱な梅雨ダルにも対応策があります。

まずは十分な睡眠をとることが重要です。これは良質な睡眠をとることで、体の疲労を回復し、免疫力を高めることができます。また、バランスの取れた食事を摂ることも大切です。この時期は積極的に野菜や果物、たんぱく質を含む食品を摂取し、栄養バランスを保ちましょう。さらに適度な運動を行うことも効果的です。運動は血液の循環を促進し、体のだるさを軽減する助けとなります。ただし、激しい運動は逆効果になることもあるので無理せずに適度な運動を心がけましょう。

そして心身ともにリラックスする時間を作ることも重要です。ストレスや緊張が梅雨ダルを悪化させることがありますので、ストレス解消法やリラックス方法を積極的に取り入れましょう。例えば好きな趣味に没頭してみたり、マインドフルネスなどのリラクゼーション法を試してみてもいいでしょうか。

「梅雨ダル」は季節の変化によって引き起こされる一時的な症状ですので適切なケアや対応策により影響を軽減することが可能です。健康な生活習慣を心がけ、上手に付き合いながら快適に過ごしていきましょう。



お読みいただき
ありがとうございました。
来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookや
GoogleMapの「最新情報」
でも発信しています！



☑Facebookは
「株式会社 健栄」でチェック！
☑Google/GoogleMapは
店舗名で検索！