



## ～ 梅雨<sup>つゆ</sup>ダルになってない? ～

最近の天候… 体にこたえませんか?  
これから梅雨の時期にかけて体調不良を感じる方は少なくないものです。

この時期って、ジメジメして蒸し暑かったり肌寒かったり…  
勉強に部活にバイトやることがいっぱい、なんだか体もだるいし…  
行くのがつらく感じちゃう。 頑張っても、憂鬱な感じで楽しくないし…  
1人暮らしENJOYできるかと思っていたのになぁ…  
家に帰るとぐったりしちゃうんだよね。何とかならないかなあ  
はぁ～(タメ息)



悩めるA子ちゃん

今回は、こんなA子ちゃんの悩み解決に少しでも役に立ててもらおうと、  
「この時期の体調不良の原因について」や「【梅雨ダル】を乗り切る対策」についてお伝えしていこうと思います。

## この時期のだるさの原因は?

- 低気圧の日が長く続くこと
- 気温の急激な変化
- 高い湿度で体の表面の汗が蒸発しにくく熱がこもりやすくなる
- 日照不足
- 冷房による体の冷え などなど いろいろな外的要因があげられます。



この外的要因からのストレスに対して自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスをとりながら、対応しようとしています。

ただ、この時期はあまりに気圧の変動や寒暖差が、新学期・新学年など環境の変化も加わり、バランスがとりにくくなって体調不良を起こしてしまうのです。

外的要因を自分でコントロールできませんが、体の調子や自律神経を整えて【梅雨ダル】を乗り切りましょう!!

## この時期に多い症状は?

- ① 頭痛 65.6%
- ② 倦怠感 40.6%
- ③ 疲れ、倦怠感 37.5%

その他に、立ちくらみ 寝不足 イライラ などがあります。



ハア～  
ダル～ッ

## 【梅雨ダル】対策その1 「起床後、交感神経のスイッチ ON！」

### ポイント

- 朝の時間のリズムを整える
- 雨や曇りの日でも室内はカーテンを開けて明るくする
- ストレッチなど軽い運動や少し熱めのシャワーでスイッチ ON
- 服装に気を遣おう

\*寒さ対策に **プラス1枚** 準備し **首元はあけて** 不快な刺激をおこそう



## 【梅雨ダル】対策その2 「家で自律神経を整える！！」

### ポイント；リラックスして副交感神経を優位にしよう

- 就寝前は蒸しタオルやアイマスクで目元を温める（寝ながらスマホはNG）
- ぬるめのお風呂でゆったりリラックス
- 耳周り血流・リンパの滞りを改善することで気圧変化からのめまい・頭痛を防ごう

方法：① 耳を上・した・横に各5秒ずつ引っ張る

② 耳の横をつまみ、軽く引っ張りながら後ろへ5回、ゆっくり回す

③ 耳の上側と耳たぶ側の上下を指で折り曲げ5秒間キープ

④ 耳全体を手で覆って、後ろに5回ゆっくり回す

1日3回 痛みを感じない程度の方で実践してみてください



## 【梅雨 ダル】対策その3 「胃腸に優しい食事を摂ろう！！！」

### ポイント；バテの原因となる体内水分貯留を防ぐ食材をえらぶ。

- 冷やしすぎない：体の冷えは血行不良やむくみの原因になり、胃腸に負担をかけます。

- ① 発汗を促すもの：唐辛子 しそ しょうが ねぎ 香辛料 など
- ② 利尿作用のあるもの：パセリ 納豆 冬瓜 小豆 黒豆 あさり 昆布 はとむぎ
- ③ 胃腸の機能を高めるもの：米 長芋 ジャガイモ トウモロコシ キャベツ しいたけ
- ④ 体にこもった余分な熱や湿気を取り去るもの：緑豆 とうふ きゅうり そば

### スーパーフード《梅干し》



- 冷え性改善
- ダイエット効果
- 美肌効果
- デトックス効果
- アンチエイジング などなど

### 簡単レシピ

#### 梅ささみときゅうりのごま和え



簡単あえるだけ副菜♪梅肉の甘酸っぱさと爽やかな味にすりごまのkokのある風味が食欲をそそります。

材料 (2人分)： ほぐしサラダチキン 80g  
きゅうり 1/2本 梅干し1個 砂糖 小さじ1/2  
白すりごま 大さじ1と1/2 醤油 小さじ1/2

作り方：

- ①梅干しは種を取り、細かく包丁でたたく
- ②白すりごまはすり鉢でする(すりごまでもOK)
- ③きゅうりは斜め細切りにしてから細切りにする
- ④ボウルにほぐしチキン、きゅうり、梅肉、砂糖を加えてあえる