

6月になりました。2018年ももう半分が過ぎようとしています。6月といえば、じめじめした雨の多い梅雨に入りますが、この時期にいろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？

梅雨の時期は気候の変化で、体調を崩しやすくなっているのです。今回は梅雨に起こりやすい自律神経の乱れについて、お話させていただきます。



自律神経とは自分の意思とは無関係に臓器や器官の微調整をしている神経です。自律神経には交感神経と副交感神経の二つの神経があり、同じ器官に対して反対の作用を行うことで全体のバランスをとっています。一般に、交感神経は体の活動をうながすエネルギー消費型の神経で、車にたとえるとアクセルの役目を果たしています。これに対し、副交感神経は臓器や器官をリラックスさせるエネルギー保存型の神経で、ブレーキの役

目を担当しています。この2つの神経のバランスが悪くなると、体のあちこちに不調が起こります。例えば、めまい、微熱、ほてり、倦怠感、食欲不振、頭痛、耳鳴り、息切れ等々があります。



梅雨の時期は、低気圧の影響から、自律神経の乱れがおき、体の様々なところに異常をきたしやすくなります。この自律神経の乱れをどう改善すればいいのでしょうか。日常の生活面でみていきましょう。

● 自律神経の乱れを改善させる日常の生活でできること

- 1、運動
- 2、深呼吸
- 3、ぬるめの湯につかる
- 4、よく笑う習慣をつける
- 5、自分の好きな音楽を聴く
- 6、1日3食の食事をとる 等々

規則正しい日常生活をするよう心がけることが大切になります。運動、食事、睡眠を適

度にとるよう心がけましょう。

スギ薬局 碧南坂口店