

梅雨時期の過ごし方について

梅雨時期は、気候の変化が激しく、特に、気温・気圧の変化の繰り返しは、身体の正常な機能を阻害し、体調不良を引き起こします。

今年は、新型コロナウイルス流行による外出自粛の影響で、体力・免疫力低下により、体調不良になりやすいと、メディアが警鐘を鳴らしています。

また、政府から「新しい生活様式」が発表され、例年と異なる過ごし方が求められます。「新しい生活様式」に取り組みながら、梅雨時期の体調維持に努めましょう。

※別添【参考】「新しい生活様式」～一人ひとりができる対策～

1. 症状について

梅雨時期に起こりやすい体調不良の症状は、「肉体的不調」と「精神的不調」に分けられます。

また、下図で紹介する「肉体的不調」症状の中には、新型コロナウイルスの症状と似た症状があるため、体調不良を感じたら無理せず、専門機関に相談しましょう。

肉体的不調		精神的不調
・倦怠感	・頭痛	・イライラする
・めまい	・耳鳴り	・やる気がでない
・不眠	・食欲不振	・憂鬱になる
・神経痛	・関節痛	・不安感がある
・下痢	・便秘	・集中できない
・むくみ	など	など



※症状には個人差があります。

2. 梅雨時期の体調不良の原因

梅雨時期の体調不良の原因は、主に「気温・気圧」、「湿度」、「自律神経の乱れ」です。

(1) 気温・気圧

梅雨時期は、気候の変化から、気温・気圧も同様に変化します。気候の変化が繰り返されると、身体が対応できず、不調をきたします。

特に、気圧が下がると、血圧が低下し、血液循環が悪化します。この血液循環の悪化が「頭痛」「むくみ」等の症状を引き起こします。

(2) 湿度

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として体外に上手に排泄できず、体内にとどまります。体内の水分がうまく代謝されないと「倦怠感」、「下痢」等の症状を引き起こします。

(3) 自律神経の乱れ

自律神経の乱れは、気圧の変化が繰り返されると引き起ります。

気圧の変化が繰り返されると、自律神経を正常に保つ機能が対応できず「イライラする」、「憂鬱になる」等の精神的不調をきたします。

3. 対策

梅雨時期の体調不良対策は、「運動・食事・睡眠」です。

特に、「運動」、「食事」は、「新しい生活様式」に従い、普段より注意する必要があります。

(1) 運動

適度な運動は、自律神経のバランスを整えます。

自身のペースで適度に行いましょう。

①ランニング・ウォーキング

室外でマスクを着用して運動する場合、喉の渇きに気づきにくい状況のため、熱中症や脱水症状に気を付けましょう。

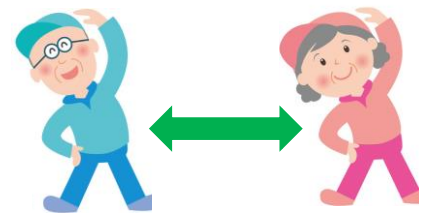
②ストレッチ

深呼吸をしながらゆっくり行い、痛みを感じたらすぐにやめましょう。

※別添【資料】『自宅で簡単にできるストレッチ』参照

< 注意点 >

- ・公園を利用する場合は、空いた時間、場所を選ぶ。
- ・室外での運動は少人数で行い、距離を取る。
- ・筋トレ、ストレッチ等は自宅で動画を活用する。



(2) 食事

食事は、睡眠と同様、身体を回復するための大事な要素です。

次の点を参考にしましょう。

①1日3食しっかり摂りましょう。

②暴飲暴食は避けましょう。

③間食は、極力避けましょう。

④水分補給をしっかりしましょう。

< 注意点 >

- ・料理を分ける場合は、大皿は避け、個々にする。
- ・食事中的会話は控える。
- ・着席時は、対面ではなく横に座る。



(3) 睡眠

睡眠は、身体の疲労を回復する大切な時間です。次の点を参考に、十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう。

①遅寝遅起きは避ける。

②起床時は、日光を浴びる。

日光を浴びることで、夜に睡眠ホルモンが分泌されやすくなる。

③寝具は清潔に保つ。

寝汗は湿気の原因になり、菌・カビが発生しやすくなります。



(4) その他

①室内は、室温 26℃程度、湿度 50～60%程度にしましょう。

②しっかり換気を行いましょう。

< 注意点 >

・換気は、1時間おきに2回以上、2方向の窓を全開にし、数分間程度行う。

・乗用車、トラック等のエアコンは「外気モード」にする。

【資料】 自宅で簡単にできるストレッチ

新型コロナウイルス流行による外出自粛や、梅雨時期で運動不足に困らないよう、ご自宅で簡単にできるストレッチをご紹介します。

脚の付け根や肩甲骨付近には、リンパ腺や大きな血管等が存在しており、ストレッチでほぐすことで、代謝を促進し疲労回復や運動不足解消の効果が期待できます。

無理をせず、自身のペースで行いましょう。

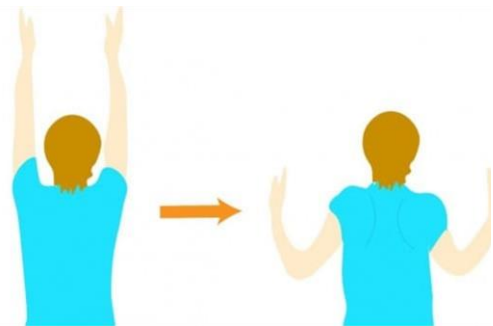
①

②

1. 肩甲骨ストレッチ

①両腕を上にあげ、背筋を伸ばします。

②肩甲骨を寄せるように、引きます。



①

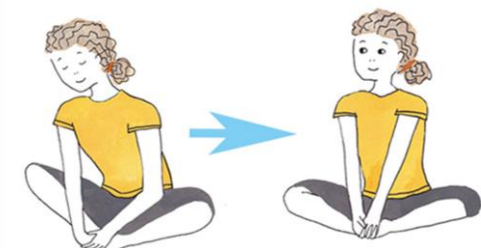
②

2. 脚の付け根ストレッチ

①足の裏同士をくっつけ、脚を開きます。

※背筋は伸ばしましょう。

②脚の付け根を意識しながら伸ばしましょう。



【参考】「新しい生活様式」～一人ひとりができる対策～

※目新しい情報は、赤字で記載しています。

新しい生活様式は、新型コロナウイルスの感染対策のため、従来の生活では考慮しなかった場所においても感染予防をするために行うものです。

また、梅雨時期は、自宅や屋内で過ごす機会が増えるため、「3密」の状態になりがちです。

「3密」にならないよう気をつけながら、「新しい生活様式」に取り組みましょう。

【新しい生活様式について】

(1) 人との距離を空けましょう。

①人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

②外出する場合は、屋内より屋外にする。

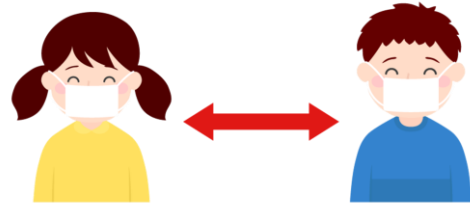
③会話をする際は、**可能な限り真正面を避ける。**

※高齢者や持病のある方と会う際は、より気を付けましょう。

(2) マスクを着用しましょう。

①外出時は、症状が無くてもマスクを着用する。

②会話をするときは、マスクを着用する。



(3) 手洗いをしっかり行いましょう。

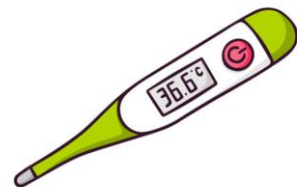
①**帰宅時は手、顔を洗う。(着替え、シャワーを浴びるとなお良い)**

②手洗いは30秒程度かけ、丁寧にを行う。

(4) その他について

①毎朝、体温測定、健康チェックを行い記録する。

②誰とどこで会ったか、記録する。



【「3密」の回避（密閉、密集、密接）について】

(1) 密閉回避

①**換気は、1時間おきに2回以上、2方向の窓を全開にし、数分間程行う。**

②**乗用車、トラック等のエアコンは「外気モード」にする。**

(2) 密集回避

①他人とは2メートル以上の距離を取る。

②エレベーター等は、混雑時の利用は避ける。

(3) 密接回避

①面談や会話は十分な距離を保つ。

②多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動は避ける。

③エレベーターや電車の中は、会話や携帯電話の通話は控える。

