

# 梅雨時の体調不良の原因

楽しかったGWが終わり、徐々にジメジメする嫌な季節になってきましたね。

梅雨になると、気分が落ち込んだり、憂うつになるという人も多いのではないのでしょうか？

梅雨時の体調不良にはどんな原因あるのでしょうか。今回は梅雨と体調の関係について、ご紹介していきたいと思います。

## ～梅雨時の体調不良の原因～

梅雨に体調が悪くなる理由の一つに**気圧の変化**が関係していると言われています。

梅雨はジメジメとしていて湿気が強い季節ですが、問題となるのが、寒暖差や気圧の変動にあるそうです。**寒暖差**とは朝と昼の温度差であり、**朝夕は冷え込むのにお昼時は温かい状況**をいいます。寒暖差があると上手に体温調節ができなくなり**体調不良になってしまう**のです。また天候の変化による気圧の変動が体調に影響してきます。**気圧が低いと人間の身体は普段よりも酸素が少ない状態となり、疲労感やストレスが蓄積**されます。その結果、**自律神経の乱れ**などが起こるのです。梅雨時には頻繁に気圧が変動することで自律神経に影響を与えてうつ病が悪化しやすくなるとも言われています。梅雨時にうつ病が悪化する原因としては、まず高すぎる湿度があります。人間が快適と感じる湿度は40～60%といわれています。しかし、梅雨時になると室内の湿度は80%にもなる場合があります。これだけ湿度が高いと不快感を感じてもおかしくありません。そして、日光浴不足も関係します。梅雨時は雲が多く日光を浴びることが難しいときもあります。そうすると心身の安定や心の安らぎに関係している脳内物質であるセロトニンが減少してしまいます。

梅雨時のうつ病悪化を予防するためには、**室内の湿度を人間が快適と感じる40～60%に保つこと**や**少しの晴れ間でも日光を浴びるようにして不足しがちな脳内物質であるセロトニン量を増やす**ことが大切です。また、赤身の魚やお肉、大豆に含まれるトリプトファンとビタミンB6を摂取することで、セロトニンを生成することができますので、**食事**にも気を配りましょう。あとは、何といたっても**運動**することが大切です。部屋にこもりがちな梅雨時はラジオ体操などを行うことで、交感神経を刺激して身体が興奮状態となり筋肉が働きます。そうすることで身体中の血流も良くなり、頭も身体もスッキリするでしょう。

