



東洋医学では、梅雨時の体に悪さをする湿気のことを『湿邪』と呼びます。雨が降り続いたり、湿気の多い環境にいと、この湿邪が身体に入って悪さを始めます。

湿邪の特徴は《重く、粘っこく、停滞し易い》こと。そのため体内のあちこちで水分や血液の流れの停滞が起こり、下記のような症状が起こり易くなります。

特に湿邪が「胃腸」に影響してくると食欲不振となり、徐々に体を動かす力も低下して、慢性的な疲労感が出て来ます。暑い夏をうまく迎えられるように梅雨の養生法を是非実践してください。



梅雨時期に起こりやすい症状



- | | |
|--------------------|---------------------|
| ◆体全体、特に足腰がだるく重い | ◆喘息発作が起きやすい(梅雨喘息) |
| ◇古傷や関節が痛む | ◇アトピー性皮膚炎などの湿疹が悪化する |
| ◆便がスッキリ出ない | ◆胃もたれ・胃痛・口の粘つきが気になる |
| ◇おしっこの量が減り、むくみが強い | ◇胃腸の調子が悪い、食欲不振 |
| ◆拍動性の頭痛、頭重、スッキリしない | ◆気分が落ち込み、やる気が出ない |



梅雨の生活養生法



1. 適度に汗をかきましょう

発汗して体内の水分代謝を活発にすることで、むくみの解消になるだけでなく、気分のリフレッシュをすることができます。ウォーキングや軽いジョギング、踏み台昇降など、下半身を中心とした運動を心がけましょう。

2. 胃腸の動きに注意しましょう

「脾は湿邪を嫌う」と言われ、この時期は消化器系に負担がかかりやすい時期です。冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎに注意して、消化をするのに負担がかからないように意識することが大切です。

たとえば野菜は生野菜ではなく、温野菜を摂る。卵・脂・砂糖など消化に負担がかかり易いものは避けるなど、自分の体調に合わせて食事や食材を選ぶようにしましょう。

3. 規則正しい生活をこころがけましょう

梅雨時期は低気圧と高気圧の変動が大きく、自律神経のリズムに乱れが生じやすくなります。

夜更かしや、遅くまで寝ていたり、食事の時間が乱れたりすると体へ負荷がかかってしまいますので、なるべく



ミネラル補給で気圧変化に対応できる体作りをしましょう



自律神経のリズム調節に必要不可欠な栄養素が『カルシウム』です。十分なカルシウムを食事からのみ摂取するのは、なかなか難しいことです。

牡蠣末で手軽にカルシウム補給をしましょう。



急に暑くなってバテ気味になっていませんか？

汗と一緒に体に必要な塩分やミネラルが体外へと排泄されます。糖分の多いスポーツドリンクではなく、経口補水液で体に必要な水分を補いましょう。

