

知っておきたい!

体調を崩しやすい季節

# 梅雨の時期の過ごし方



## 体は気圧の変化に敏感!?

梅雨の時期になると、「〇〇が痛い」「めまいがする」「体がだるい」そんなことはありませんか？

### 体の不調のメカニズム

気圧が50Pha下がると、身体を外部に膨らませようとする力が働く。実際には身体が膨らむことはない。



膨らませようとする力に対抗するべく、血管や筋肉を収縮させて、体内の圧を調整しようとする。



この気圧の変化に伴う、体の変化をストレスと感じてしまい、自律神経が乱れ、体調不良として現れる。



### 症状

## 梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- 気分の憂鬱さ
- 風邪をひきやすくなる
- 肩こり、腰痛
- 体のだるさや疲れ
- 頭痛や食欲不振
- 関節痛や神経痛



### 対処法

## 自律神経を整える

必ず朝食をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



血流を促すために、適度な運動や入浴が効果的です。



十分な睡眠や休息をとりましょう。



# ポイントをおさえて 熱中症に備えよう！

ポイント

1



## 暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



ポイント

2



## こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



※厚生労働省『熱中症の予防についてのリーフレット』より抜粋



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

TEL 027-243-8555



厚生労働省  
熱中症予防のための情報・資料サイト