

皆さまこんにちは。シニア産業カウンセラー吉田です。

さて、梅雨が過ぎ、このところ毎日暑さが続きますね。例年より早いペースで台風の接近も続いています。実は気象の変化が、皆さんの体調に影響を与えることをご存知でしょうか。

梅雨の時期や台風が接近すると古傷が痛む、頭痛がする、耳鳴りやめまいがする、といった症状が出る方いらっしゃいますよね。気象によってなんらかの症状を発症したり、悪化させたりする病気を「気象病」と呼ぶのだそうです。気温、気圧、湿度の変化が人間の体の内部維持機能（自律神経など）を乱し、機能低下をおこすのが理由で、リウマチや心臓病、呼吸器系疾患などの症状が現れる人もいます。それ以外にも実はうつ病等の精神疾患もお天気の影響を受けると言われています。大きな理由もないのに気持ちが落ち込む、イライラする、落ち着かないなどの気分の不安定さを感じる方がいらっしゃったら要注意です。このような気分不調の対策は、「規則正しい生活」、「十分な睡眠」や「正しい食生活」ですが、水分補給、ゆっくり入浴、ストレッチなども効果があるそうです。食材としては、セロリ、納豆、じゃがいも、豚肉、海苔、ミツバ、バナナ等がよいそうなので、意識して食卓に並べてみるのもいいかも。

これから一層暑い夏の季節になりますので、今から心身ともに整えて行きましょう！