



ツルガ薬局
田辺 宗久

梅雨にしやすい症状 ～ちよつとの心がけ～

6月は膝などの痛みがしやすい時期にあたります。梅雨の時期は特に、湿気取りのドライペットのよう、人の身体であっても湿気を吸って水が溜まり、重く、冷えて、痛みが伴いやすくなります。これに気圧の変化が重なり、めまい、耳鳴り、むくみ、体の重だるさ、下半身の痛み、関節・神経痛などの重い水の症状が出やすくなります。

「水」と「冷え」と「痛み」は密接に関係しています。水に手をつけていると手が、アイスを早くたくさん食べると頭が痛くなるように、冷えることで痛みがでます。熱がある時は水に浸したタオルでおでこを冷やすように、水には冷やす作用があります。



人の体は約6割が水でできていますが、体の中で一番冷たいもの(冷やすもの)は実は水なのです。

ですので、この時期は特に水分の量やとり方に気をつけて下さい。飲み物に氷を入れたり、冷蔵庫でさらに冷やしたりしないようにしましょう。できる限り温かくして内臓の温度(約40度)以上で飲んで下さい。

痛
い
・
・

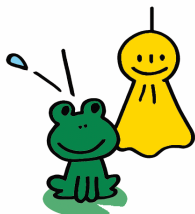


また、がぶ飲みせずに噛むようにして唾液と混ぜながら飲むこと、1度口に含んでグジュグジュしてから飲む、これだけでも体は冷えにくく、痛みの出方も違ってきます。

そして、お餅やあられ、果物やコーヒー、甘いもの等の「水け」が悪くなって痛みの原因になりやすい飲食物はできる限り控えるようにしましょう。

身体に湿気が残りやすい時期なので、1日1回は体を動かして汗をかくように意識して下さい。運動が難しい方は、お風呂で湯船に浸かって汗を出すようにされてはいかがでしょうか。

特に膝や腰が痛い方は、湯船につかることで血行も良くなり筋肉もほぐれます。反対にシャワーは、体表面は温まっても、奥の内臓や血液、筋肉は温まりません。体表面と中との温度差・アンバランスによって、逆に冷えて痛みが出やすくなりますので、注意して下さい。



体に余分な水分が残らないように、冷えないように、毎日の食生活に注意していきましょう。体の内から温めて血流を良くするレオピンなども上手に利用していくと良いのではないのでしょうか。