

# ～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 6月に入り、各地で梅雨入りが発表されました。
- ジメジメと暑苦しい日が続いておりますが、梅雨冷えの肌寒い日もありますので
- 体調を崩されませんようご自愛下さい。
- 今月のヤマケイ通信は「梅雨期の体調管理」についてです(^-^)



## 梅雨期の体調不良の原因

- 梅雨の一番の特徴といえば、長く続く雨やジメジメとした湿気の多い環境です。
- 悪天候のため外出する機会も少なくなり、閉め切った室内で過ごす事も多くなりがちの季節。
- そんな梅雨の時期は特に、体のだるさ、疲れ、頭痛、肩こりなどの体調不良を感じる方が多いようです。
- 人間は本来、気温の変化に合わせて体温を調整する性質を持っています。
- ところが、1年のうちで最も気温が上昇しやすい4月から5月、ようやく体が温かさに慣れ始めた頃に6月の梅雨の時期に突入(-;-)
- 梅雨の時期は急な雨で気温が下がったり、かと思えばカラッと晴れて急に温度が上昇したりします。
- その為、体は気温の変化についていけず自律神経の乱れなどが起こりやすい状態になってしまいます。
- 梅雨期を元気に過ごしていく為にもしっかり対策をしましょう。



## 梅雨期の体調管理

- 急な気温の変化や一日の寒暖差が大きい日は、なるべくこまめに体温調整をする事が大切です。
- 外出する時は急な冷え込みに備えて一枚多めに服を持って出かけたり、就寝時も寒かったらすぐに布団をかけられるようにしておきましょう。
- また、梅雨の時期は太陽に当たる機会が少ない為に、体調を崩してしまう方も多いようです。
- 日光に当たる時間が少ないと睡眠時の眠りが浅くなり疲れがしっかり取れません。
- 太陽が出ている時は短い時間でも外に出るようにして意識的に日光を浴びるように心がけましょう。
- そうすることで体内時計もしっかり調整され、夜もぐっすり眠りやすくなると思います。
- 他にも梅雨の時期は胃腸の働きも衰えやすくなります。この時期の暴飲暴食は、胃腸に特に負担をかけてしまい体調不良の原因になります。
- 梅雨の間だけでも少し食事の量を減らし、腹八分目ぐらいに抑えるのが理想です。

■ 何かと憂鬱な梅雨の季節、外出するのも面倒になりがちですが、新しい傘やレインコートを買って気分転換してみるのもいいかもわかりませんね♪

■ ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^\_^)



有限会社 山本圭商店

■ 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
■ 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL:06-6971-1347 FAX:06-6971-2201 www.tyoukou.jp