

2021年6月吉日

健保だより 60

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

6月に入り本格的な暑い季節も目前に迫って来ました。その前にやってくるのが“梅雨”の時期です。今年は例年より梅雨入りも早く訪れそうですが気になるのは「梅雨入りが早いからと言って、梅雨明けも早くなるとは言えない」ということです。およその目安としては1ヶ月半程度の様ですね。どうぞ皆様、体調の維持管理には十分ご注意ください。

さて、この時季に「気が滅入る」「何となく不調」という人がいたら、それは『天気痛』かも知れません。これまでの習慣を少し変えれば、梅雨時の悩みが改善する可能性があります。『天気痛』とは、天気の影響を受けて生じたり、悪化したりする慢性の痛みのある状態のことです。天気が変わる時は、気圧や湿度、温度などが変化します。これらの変化を身体が感じ、それがストレスとなって交感神経に作用するのです。交感神経は、内臓などの機能をコントロールする自律神経のうち身体を活発にさせる働きをします。交感神経が優位になることで片頭痛や腰痛、関節の痛みなどの慢性痛が悪化するのです。

梅雨時というのは、低気圧が繰り返し前線の上を通過している状態で、気圧が毎日の様に変動します。その影響で、片頭痛や腰痛などの天気痛が引き起こされます。

更に、梅雨特有の高い湿度や寒暖差は、天気痛を悪化させる憎悪因子となります。関節リウマチや関節痛、神経痛、スポーツ外傷などは特に梅雨時に痛みが出やすくなります。『梅雨頭痛』という言葉もありますし、日照時間も短いことから精神的にイライラしたり、うつ症状が出やすい人もいますのでご注意ください。

では、梅雨時の天気痛をコントロールするにはどうしたらよいのでしょうか？天気は変えられませんが、行動を少し変えることで過ごしやすくなります。ポイントは身体を動かすことと生活リズムを整えることです。

梅雨時は室内にこもりがちですが、晴れ間があったら外に出て、身体を動かすなどしましょう。散歩や軽く汗をかく程度の運動がおすすめです。

雨が降る日は副交感神経が優位になりやすく、体内リズムが乱れがちです。太陽が顔を出したら意識して光を浴びることで自律神経を整えましょう。食事や睡眠など生活リズムを保ち、お腹を冷やさないことも大切です。

また梅雨時は、肌に何か張り付く様な感じがしますが、それは実際に水分が蒸発しづらく発汗作用が機能していない状態です。これが長く続くと汗をかきづらい身体になってしまいますので、こまめにタオルでふくなど汗をかける状態に保ちましょう。

但し、激しいスポーツやサウナで大量の汗をかくなど“極端な努力”はよくありません。大量の汗をかけば身体が脱水状態になり、血液が濃くなって脳梗塞などのリスクが高まります。

天気痛のリスクの高い人は、早めに専門医に相談することも必要ですが、これまでの生活習慣を見直すことで、梅雨を楽に過ごせる様になるだけでなく、夏の暑さに耐えられる身体づくり(備え)にもなりますので、しっかり天気痛対策をして嫌な梅雨を乗り切りましょう！

以上