



みやこ通信

令和2年
6月号

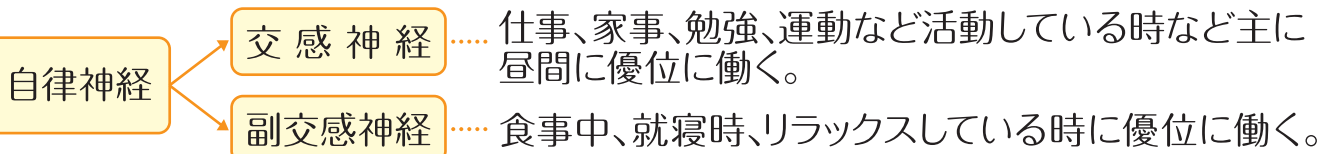
新型コロナウイルスに罹患された方々および関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
1日も早い収束と、皆さまのご健康をお祈り申し上げます。

今月のテーマ

梅雨を乗り切ろう

季節の変わり目でもある梅雨は、気温差だけでなく気圧の変化も激しくなります。雨の日は憂鬱に感じるだけでなく、頭痛やだるさなど体調不良に悩まされる方も珍しくありません。こういった不調は自律神経の乱れが原因である事が多くみられます。

気温差や気圧の変化といった外的要因が、ストレスとなって心身に影響を与えます。ストレスを受けると私たちの体内では自律神経が影響を受けます。自律神経には交感神経と副交感神経があります。



自律神経を整える生活習慣を心がけることが梅雨時を元気に過ごすためのポイントになります。少しでも楽に過ごせるように、日常生活で出来る対策を紹介します。

食事

食事の際はリラックスしてよく噛んで食べる、また朝昼夕の3食を規則正しく食べる事も大切です。

食物繊維が多い食べ物を摂る

食物繊維が多い食べ物は腸の中をゆっくり進み、副交感神経を優位に保ちます。→ごぼう・きのこ類・海藻類・玄米など

発酵食品を食べる

自律神経が乱れると、腸内の悪玉菌が増えて腸内環境が悪くなり、免疫力が低下します。発酵食品には腸内環境を整える効果があり、免疫力を高めます。→味噌・納豆・漬物・ヨーグルトなど

水分を摂る

水分は消化器官を刺激するので自律神経を整えるのに効果的です。朝起きたらコップ一杯の水を飲みましょう、血流を促して1日の快適なスタートが切れます。



運 動



運動は筋肉を鍛えるだけでなく、自律神経も鍛える事ができます。
自律神経のレベルを上げてくれるのでストレスの抵抗カアップにもつながります。

ゆるやかな有酸素運動

軽く息がはずむぐらいの負荷を保って15～30分行うのがベストです。
ウォーキング・ヨガ・サイクリング・スイミング・ダンスなど。



一定のリズム運動

一定のリズムで繰り返す運動は副交感神経を優位に保つ効果が期待できます。
1秒に2回のペースで20分以上繰り返しましょう。踏み台昇降・足踏みなど。

(※薬を服用中の方の運動はまず主治医にご相談ください。)



睡 眠

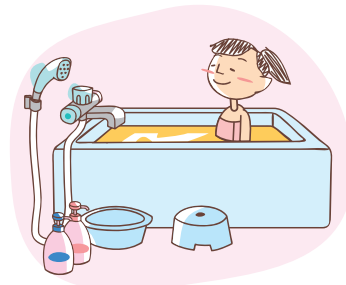


睡眠中は副交感神経が最も働く時間です、睡眠の質の乱れは自律神経の乱れとも言われるほどです。身体も心もしっかり休息できる睡眠をとり、体の回復を図りましょう。

睡眠前の入浴を心がける

睡眠に入りやすいタイミングは体温がスーッと下がる時、寝る1時間前にお風呂から出る事をイメージして38～40℃のぬるめのお湯にゆったり浸かりましょう。

熱いお風呂や無理な長風呂、シャワーのみのお風呂は逆効果なので注意。



入浴後はストレッチやマッサージ

入浴後は好きな音楽を聴きながらストレッチや軽くマッサージをするとリラックス出来ます。逆にテレビやスマートフォンは交感神経を刺激するので、就寝前は控えましょう。

自律神経を整えるという視点から生活習慣を見直し、元気に梅雨を乗り切りましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。



担当 みやこ薬局 本店



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店