

# ～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 6月に入り、これから梅雨の時期になります。体調の変化が表れやすいこの時期。

■ だるさや疲れをためたままだと、暑い夏が来る頃にはバテバテになっているかも!?

■ 今月のヤマケイ通信は「梅雨の体調管理」についてお話しします。(^-)



## 梅雨に起こる体の不調

■ 日本の気候は4月から気温が上がり始め、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり、体調が悪くなってしまうことがあります。

■ 梅雨の時期に起こりやすい体調の変化として、気分の憂鬱さ、体のだるさや疲れ、風邪をひきやすい、頭痛や食欲不振などがあります。ではどのような対策をしたらいいのでしょうか？

## 梅雨を元気に乗り切るには!?

■ 梅雨の時期は、雨が降る降らないだけでなく、最低気温と最高気温もチェックしましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすく、風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりそうなら1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整するようにしましょう。また、雨がやんでる時はなるべく外に出かけるようにしましょう。太陽の光にあたる事により体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

■ そして、帰宅後のお風呂の時間はなるべくぬるめのお湯(38度～40度)で20～30分ほどつかるようにし、汗をたくさんかくようにしましょう。汗をかく事により、体に熱がたまりにくくなります。

■ そして手足の血行もよくなり寝つきも良くなります。

■ 体調不良を起こしやすい梅雨の時期、たまっている疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう。

## 就寝時は寝室の環境を整えよう

■ ジメジメと寝苦しい時期・・・。快眠の為のポイントとして、まず寝室の環境が大切です。心地よく眠るには室温は26度以下、湿度は50～60%以下が理想的と言われています。寝床に入る前からエアコンなどで温度と湿度を調整し、寝ついてからも3時間くらいは理想の環境を保つと良いでしょう。

■ また、夜のテレビ、インターネットは早めに切り上げるようにしましょう。画面のチカチカした光が眠気を覚ましてしまいます。イギリスの研究によると、エスプレッソ・コーヒー2杯分もの覚醒効果があると発表されてますので、就寝直前はなるべく控えるようにしましょう。

■ ご講読、有難うございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



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、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 FAX06-6971-2201 www.tyokou.jp