



## どうして雨が降ると頭が痛くなるの？



こんにちは！今年も半分が過ぎ、梅雨の季節になりました。

みなさんは雨の日や曇り空のどんよりした日に、なんとなくしんどい、頭痛がする、古傷が痛む、といった経験をしたことはありますか？今回はその原因と対策をご紹介します！

### ・気圧の変化による不調

ご存知の通り、雨が降る気象状況を低気圧といいます。この低気圧という状況になると酸素濃度が低くなり体は酸素不足になります。すると自律神経の副交感神経が優位に働きます。それにより血管が拡張され不調な部位の修復が促されます。急激な変化により痛みや、眠い、だるい、といった不調を起こすことがあります。痛みや不調は辛いですが、修復中と思えば身体に感謝ですね。

### ・湿気による不調

東洋医学では湿気による邪氣のことを「湿邪」といいます。空気中の湿度が高いことの他に、濡れたものを長時間着ている・水中で作業する・雨にあたることも湿邪の要因となります。

スポンジが水分を吸収するように、湿気が多いと汗腺が覆われ汗が出にくく、体内に水分がたまっていきます。水を吸ったスポンジが重くなるように身体が重くなり、関節が痛くなることもあります。湿が体内にこもり津液(体液)の運化がうまく働かず、四肢を動かすのが重だるくなります。このように体内に水分がたまりうまく排出されずに、気血の流れが悪くなる状態のことを湿邪と呼びます。

また、湿邪は水が下へと流れるように下部へ流れるため、下半身を犯すとされ、むくみや脾胃(消化器系)の不調に現れやすく、食欲不振、下痢などを引き起こします。

### ○気圧による不調の予防方法

- ・規則正しい生活を心掛ける。
- ・有酸素運動をすることで酸素不足を防ぐ。



### ○湿邪による不調の予防方法

- ・甘いものの取り過ぎは水分を欲し湿邪を生む。
- ・汗をかいた時は拭き取る。汗が冷えて代謝が悪くなり、むくみや身体の重だるさの原因となります。
- ・水分、冷たい飲食、生ものの取りすぎに注意！（アイス・ビール・生野菜など）体内を冷やすと胃腸の動きが鈍くなります。特に夜や寝際は避けましょう！
- ・脂っこいものの食べ過ぎ注意！
- ・しそ、らっきょう、ゆず、しょうが、にんにく、ねぎなどの香味野菜を摂りましょう。
- ・野菜は生ではなく、一度火を通したものが good です！



セルフケアはもちろん、鍼灸やマッサージでもよりしっかりとケアできるので、日頃のケアにプラスしてより快適に梅雨の時期を過ごしましょう！

〒614-8295

編集：盛田、遠藤、浅井

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30

火曜休診



TEL: 075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>



はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー