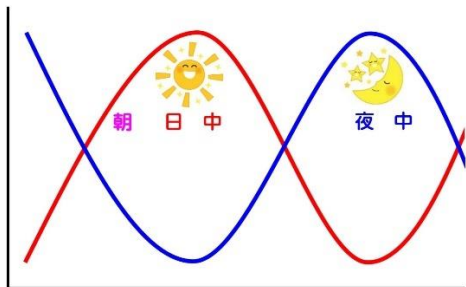




梅雨と自律神経

自律神経とは、呼吸・脈拍・体温・消化・免疫・ホルモンなど、身体の維持に必要な働きをするもので、身体を無意識のうちに調整しているとても重要な神経です。日中働くのが交感神経で、休息時に働くのが副交感神経です。梅雨時期は自律神経が乱れやすく、日中でも副交感神経



色とりどりの紫陽花が、綺麗に花を咲かせる季節となりました。紫陽花の観賞スポットに足を運ばせる方も多いのではないのでしょうか。

しかし梅雨の時期は、高い湿度と日ごとの気温差により、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで今号は、梅雨時期の体調変化についてお話していきます。

体感温度と不快指数

不快指数とは、1957年にアメリカで考案された『蒸し暑さ』を数値化して表したものです。日本人の場合は、77になると65%の人が不快を感じ、85では93%の人が不快を

が働いてしまうため身体がだるく感じたり、疲れやすくなります。

梅雨を過ごすには

- ① 食事のバランスに気を付ける
偏食を避け、ビタミンやCaを含む食事をバランスよく摂りましょう。
- ② 睡眠をしっかり取る
- ③ 適度な運動をする
ストレッチやウォーキング、腕や足をぶらぶら振るなど、リズム運動が効果的です。
- ④ 生活のリズムを整える
- ⑤ リラックスする時間を作る
ぬる湯での入浴や趣味等でストレスをためないようにしましょう。

感じるといわれています。また、風が加わると体感温度は変化します。

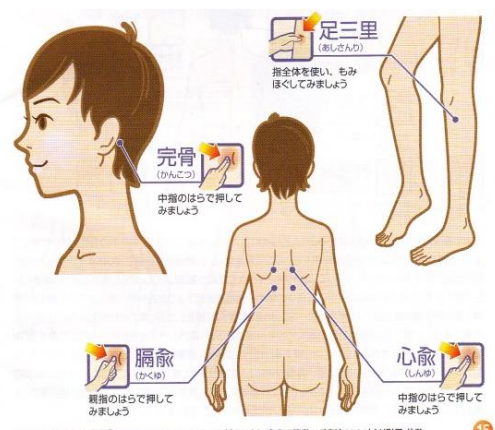
次項の図に示したように、この数値には気温に加え、湿度が関係します。気温が低い場合でも、湿度が高いと体感温度は上がります。人は、皮膚から汗を出し、蒸散させる時に一緒に熱を取り除き体温を調節します。湿度が高いと、汗の蒸発が阻害されるため暑さを感じます。

不快指数 / 体感 ～55/寒い。55～60/肌寒い。60～65/何も感じない。65～70/快い。70～75/暑くない。75～80/やや暑い。80～85/暑くて汗が出る。85～/暑くてたまらない。

図：不快指数表

		気温										
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
湿	0	66	67	68	68	69	70	71	72	73	73	74
	5	67	67	68	69	70	71	72	73	73	74	75
	10	67	68	69	70	71	72	73	73	74	75	76
	15	68	69	70	70	71	72	73	74	75	76	77
	20	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
	25	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
	30	69	70	71	73	74	75	76	77	78	79	80
	35	70	71	72	73	74	75	77	78	79	80	81
	40	70	71	73	74	75	76	77	79	80	81	82
	45	71	72	73	75	76	77	78	80	81	82	83
度	50	71	73	74	75	76	78	79	80	82	83	84
	55	72	73	75	76	77	79	80	81	83	84	85
	60	72	74	75	77	78	79	81	82	84	85	86
	65	73	74	76	77	79	80	82	83	84	86	87
	70	73	75	76	78	79	81	82	84	85	87	88
	75	74	75	77	79	80	82	83	85	86	88	89
	80	74	76	78	79	81	82	84	86	87	89	90
	85	75	77	78	80	82	83	85	86	88	90	91
	90	75	77	79	81	82	84	86	87	89	91	92
	95	76	78	79	81	83	85	86	88	90	92	93
100	77	78	80	82	84	86	87	89	91	93		

∞ 自律神経のツボ ∞



☆温めたり、押ししたり
してみてください☆

- 完骨：両耳の後ろの突起した骨の下端から指一本分後ろ
- 膈俞：肩甲骨の下端の高さで、背骨から指二本分外側
- 心俞：膈俞から指三本分くらい上方
- 足三里：膝下の外側の凹みから指四本分下方

梅雨の時期は、急な気温差と湿度の影響で、自律神経の乱れが起きます。雨の日は外出も少なくなります。自宅内で、適度な運動やバランスのよい生活習慣を心がけましょう。参考資料 セイリン(株)、Wikipedia 発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院