

食と暮らしの健康通信

2021.6

shoku&kurashi -journal

今月の花



ジメジメした季節に、
体調を壊しやすい方へ

梅雨

を元気に
を健康に



皆さんこんにちは！出張整体イマケンの上村です！今年は梅雨入りが例年よりも早く、近畿地方では観測史上最も早く(5/16)に発表となりました。しかも、今の見通しでは、梅雨明けが早まるようでもなく、例年より長い梅雨となりそうです。そんな中で気になるのは、「梅雨になると感じる体調不良」ではないでしょうか？関節の痛みや、よくわからない倦怠感にも苦しめられている方も多く、ストレスも抱えやすい時期と言えます。今日はこの時期抱えやすい、梅雨の不調について、そのメカニズムと対策をお話していこうと思います。

梅雨に起きやすい

3つの不調



①頭痛・めまい

天気の良い日は、気圧が下がっていて、耳の奥の「内耳」という部分にあるリンパ液のバランスを崩してしまいます。そのため、頭痛・めまい・吐き気などを感じる方も多く、注意が必要です。また、この気圧の変化は、自律神経の乱れにも直結するため、頭痛の原因に繋がります。

②関節痛

低気圧の内耳への刺激は、ヒスタミンという物質の分泌を促進させます。ヒスタミンの主な作用は、自律神経の「交感神経」の興奮に関わり、血管収縮作用により血流不足となります。その結果、痛み不調の原因となります。また、気圧が下がると、体内の内圧が上がることになるので、関節液が分泌されにくくなり、痛みを発症しやすくなります。

③重だるさ・むくみ

交感神経過剰な時間が続いた後はその反動で副交感神経が過剰に働き、血管が拡張され、むくみや重だるさを感じます。

執筆者紹介

整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳
吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれ、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田での開業を果たしました。

出張整体院を初めて8ヶ月、整体院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通して、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や整骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。

日光刺激の変化

雨が多くなると日中の陽の光が少なくなり、朝になったことに身体が気づきにくくなってしまいます。そうすると今度は自律神経の交感神経ではなく、副交感神経が優位に働くようになります。これは血管を拡張させ、浮腫み・重だるさの原因になります。また陽の光が減ると、セロトニンの分泌量が減るので、食欲がなくなったり気分の落ち込みが発生したりします。

気象病とは？

気圧の変化

4月、5月の天気の良い時期から、急に気圧が下がっていくのがこの「梅雨」になります。この急激な気圧変化の移行時期に、あらゆる症状が現れます。

気圧が下がると、上述したように頭痛やめまい、関節の痛みなど、あらゆる症状の引き金になります。これを知っていないと、なんとなく症状を感じ、この時期には避けられないものとして諦めるしかありません。

湿度の変化

漢方では過剰な湿気を湿邪(しつじゃ)と呼び、この湿邪は身体に入り体内の水分を必要以上に増やし悪影響を及ぼすと言われています。余分な水分は身体の内側に溜まりやすく、むくみや頭痛、めまい、食欲不振など、さまざまな症状を引き起こします。さらに日本は島国であり、湿気が入り込みやすい地形になっています。湿邪は胃腸を弱らせるため、日本人は胃腸が弱いと言われています。湿気が抜け、乾燥し始める秋は胃が元気になります。秋が「食欲の秋」と言われるのはそのためです。

つつが重要

気候の変動は 決して避けられない

重要なのは自分自身

気候の変動というのは、いつの時代にも起こりえたものです。近年の地球温暖化に伴い、確かに自然災害が増え、気候変動も極端になった側面もあります。

しかし今の時代は昔とは違い、知識、情報に溢れています。そして先ほどからお伝えしている通り、自律神経の乱れが、様々な症状を引き起こしていることもわかります。

それはつまり、自律神経の乱れを最小限にするような生活を送ることができれば、多少の気候変動で身体が乱れるようなこともないということになります。

そもそも、地球温暖化自体も、我々人間が文明を築き上げるために起きた結果であり、その文明の恩恵を受けている以上、人ごととは言えないと思います。

つまり、外側(環境)から見ても、内側(自分自身)から見ても、気候変動による症状はあなたの行い次第で、変わってくるのかもしれませんが。

しかし現実的に外側の問題は、そう簡単にはいきません。なので、あなたはまずあなたの内側の問題に目を向けて、自律神経をフル回転させることから始め、今日紹介したような気象病を予防していくしかないということになります。

気象病を乗り切る3つの方法

①規則正しい食事

食事が偏っていて内臓が疲れていると、自律神経の乱れも起こりやすく疲労感を感じやすくなります。疲れを感じやすいこの時期に、クエン酸などで疲労回復させるのもいいかもしれません。甘いものを食べたくなるのも、この時期の特徴ですが、できるだけ控えた方が疲労は感じにくくなります。

②晴れた日は必ず外出

晴れの日が少なくなりますが、もし雨がやめばできるだけ陽の光を浴びて、身体を目覚めさせましょう。セロトニンをたくさん分泌させるのも、陽の光です。またセロトニンの分泌が日中多いと不眠も解消します

③室内環境を整える

①と②はどちらも、中・長期的に自律神経を整えて気候変動による不調を感じにくくするために必要な方法です。しかし、今まさに梅雨入りしている時に、すぐさまできる方法も知りたいですね。重要な点をあげると次の2つです。

- ・室内の湿度を保つ
- ・カビ対策をする

湿度はおおよそ40~60%が良いとされています。40%以下になると乾燥が強まり、インフルエンザウイルスの活動も活発になります。また、60%以上になると、カビやダニが増えやすとも言われています。カビは特に自律神経を直接乱す原因にもなります。

自律神経

それぞれが優位な時の症状

交感神経

頭痛
関節痛
肩こり
不眠

副交感神経

身体の怠重さ
うつ症状
疲労感
眠気



この生活が危険

気象病リスクチェックシート

- 運動習慣がない
- 夜型生活が続いている
- お酒を大量に飲む
- 昼間に出歩く習慣がない
- 偏った食生活
- 身体を冷やしやすいく食事
- 食事の時間がバラバラ



肩こりや腰痛、頭痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

痛み塾

※このコーナーを
読む際の注意点

古傷が痛むのはなぜ？

結論 治る力が働いている

若い頃にスポーツで負った傷や手術後の痛み、交通事故後の痛みなど、過去の痛みを感じやすくなるのがこの時期の特徴です。



治ったと思っていたけど、事あるごとに痛みが発生し、「この症状と一生付き合わなくてはならないのか…？」と落胆してしまっている方も、多いかもしれません。

しかし、この「過去の痛み」のメカニズムを知っておくだけで、もしかしたらあなた「だけ」の改善方法が見つかるかもしれません。

まず過去のいたと言っても、その理由には様々あることを知っておくべきです。今日はその様々な理由についてそれぞれ解説します。

①過去のケガ

スポーツや交通事故などで、ケガをしたことはありませんか？

その時しっかり治ったはずなのに後になって痛みが出るのなら、もしかしたらきちんと治る手前で痛みが引いてしまっただけなのかもしれません。

その場合は、運動量が増えたり、温めることで、血流が回復し、治る力が再び働き始めた際に痛みが発生します。

つまりケガを負った部位に血流が行き渡ることで、炎症(腫れ)が起き、痛みが出るけどその血流で治るということです。

②手術後の痛み

手術によって回復した部位がなぜか手術後も痛い、なんて経験はありませんか？

そんな場合は手術そのものが大丈夫だったのか？と疑ってしまいがちですが、もう少し違う見方もできます。

例えば、よくあるのは手術部位の皮膚の痛みです。手術後皮膚を縫い合わせる際に、切った部分の皮膚を寄せ合わせるように縫合しますが、それ自体が皮膚を引っ張ることになるので、皮膚が手術前より引っ張られた形になります。

もし外科的な手術、例えば関節の手術などであれば、その関節はさらに動作ができるようにならなければなりません。

例えば膝の前側にメスが入れば、膝の前側を閉じるので前側の皮膚が引っ張られて余裕がなくなります。その状態で膝を曲げれば、さらに膝の前側の皮膚は引っ張られます。

本来は整形外科手術後の皮膚のリハビリは、リハビリ開始後に病院内で最初に行い、皮膚のゆとりを作らなければなりません。

しかしそこをおろそかにしていると、筋力がついて、関節が動いても、いつまでたっても回復しないことになります。

今回のテーマでは「古傷の痛み」を中心に少し抽象度高めに解説しています。このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛、頭痛が長年治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。

ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになりましょう。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。
※ご自身で実施される場合は自己責任で行なってください。

古傷が痛む本当の原因

古傷と言っても、様々あるということがお分かりいただけたでしょうか？

まず上の①はそもそもなぜ治らないまま痛みだけ無くなってしまったのでしょうか？

これにはいろんな原因が考えられますが、一言で言うと治る力を妨げる何か働いたということになります。例えば、痛み止めや湿布で痛みだけを引いてしまったケースです。

痛み止めや湿布で仮に痛みが無くなったとしても、損傷している部分が本当に回復しているかは、誰にもわからなくなってしまう。

よく「痛み止めの正式名称は解熱消炎鎮痛剤と言うので、痛み止めは炎症を鎮めるためにも必要と言える」という話を聞きますが、本当でしょうか？そもそも炎症はなぜ起きているのでしょうか？

炎症とは「異物や死んでしまった自分の細胞を排除して生体の恒常性(平時を保とうとする力)を維持しようという反応」です。(※独立行政法人科学技術振興機構(JST) HPより)

例えば細菌やウイルス(一種の異物です)が身体の中に侵入しようとした時に、さまざまな生体内成分がその排除に働いた結果が「炎症」と言えます。つまり、ケガをした時に痛み止めで消すなどをして、もし炎症が起きなければ、生体の恒常性を維持したり、異物を除去できないということになります。

ケガをした時には真っ先に損傷部位が細菌感染が起こします。それを除去しようと炎症(炎症するために血管拡張が起きます)を引き起こし、血流量を増大させ、血液中の白血球(顆粒球)が細菌をやっつけます。異物が除去できた組織は、血流によって運ばれた成長ホルモンや栄養素によって、治癒していきます。

古傷が痛むというのはそもそもこの治癒過程の引き金になる「炎症」を消してしまった結果、生理学的に治癒していなかった組織が何らかのきっかけで痛み出し始めていることが考えられます。

痛みで夜眠れない、大事な用事で外出しなければならぬなどの理由がないのであれば、自分の身体に備わった治癒力を信じてあげるのもいいかもしれません。