

## ～ 気象ストレスの総攻撃で「梅雨だる」モードへ ～ 梅雨時期は“自律神経の乱れ”と“湿邪(しつじゃ)”に注意！！

監修:東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

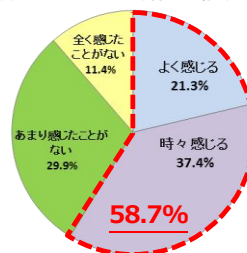
女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表:対馬ルリ子/産婦人科医)では、梅雨時期に起きる心や身体の不調「梅雨だる」の実態調査を、首都圏在住の女性 334 人(20～50 代)を対象に実施しました。さらに、「梅雨だる」の実態を受けて、統合医療の専門医である東京有明医療大学教授 川嶋 朗先生に「梅雨だる」のメカニズムや解消法についてお話を伺いました。

### ■何かと気象ストレスを感じやすい梅雨時期

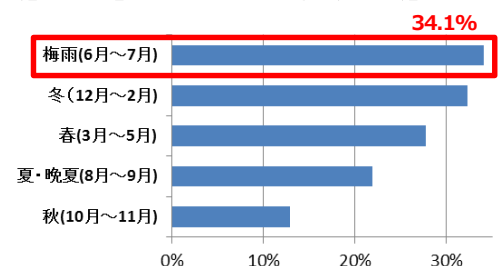
調査では、女性の約 6 割が梅雨時期に不調を感じているという実態が明らかとなりました。(グラフ 1)

さらに、天候によるストレスを感じる季節で最も多かったのが「梅雨時期(6～7月)」(34.1%)という結果(グラフ 2)からも、これから始まる梅雨時期は女性にとって非常にストレスフルなシーズンであると言えます。

★グラフ1  
【梅雨時期に感じる身体の不調(n=334)】



★グラフ2  
【気象ストレス\*を感じる季節(n=334)】



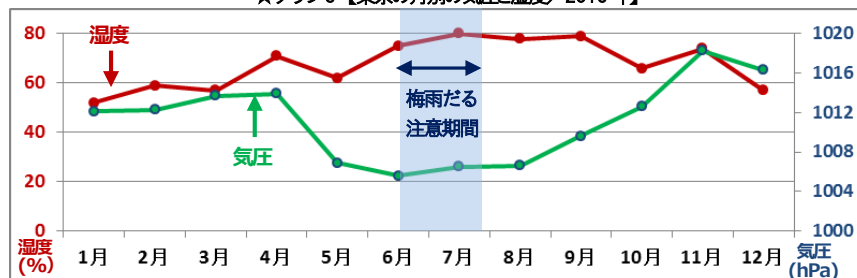
\*天候要因による、身体の不調や予定変更などによるストレス

### ■「梅雨だる」の正体は“自律神経の乱れ”+“湿邪(しつじゃ)”

川嶋 朗先生は梅雨時期特有の不調である「梅雨だる」について、次の様に注意を促しています。

『私たちの心と身体は 1 年中、様々な気象ストレスを感じていますが、特に、梅雨時期は気圧が低く、湿度が高い状態が長期間続きます。雨も多く、日照時間も減少する上に、日によっては寒暖差も大きくなるため、1 年で最も気象ストレスが多い時期であると言えます。』

★グラフ3【東京の月別の気圧と温度/2015年】



<出典:気象庁データを加工>

『また、「梅雨だる」の主な原因は、複合的な気象ストレスによる ①自律神経の乱れと、②水分バランスの乱れ＝“湿邪(しつじゃ)”です。この 2 つの乱れが梅雨入りから梅雨明けまで続いたため、“だるい”“イライラする”“肩がこる”“むくむ”などの様々な不調が表れてくるのです。』

#### ◆梅雨だるの原因① 自律神経の乱れ

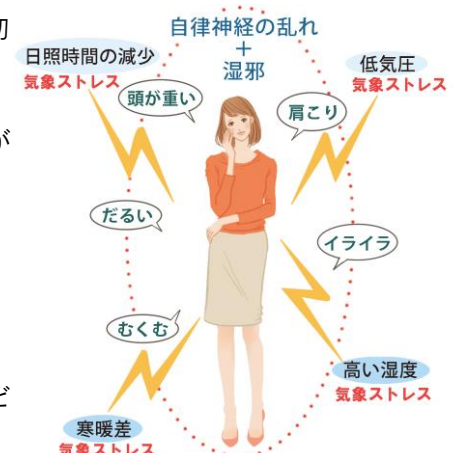
私たちは、緊張モードの交感神経とリラックスモードの副交感神経をバランスよく切り替えて 1 日を過ごしています。しかし、梅雨時期のように気圧が低い状況が続くと、空気中の酸素が少なくなるため、身体は活動を最小限に抑えようと、本来活動的であるはずの昼でも副交感神経を優位にしてお休みモードになり、自律神経のリズムが乱れやすくなります。

#### ◆梅雨だるの原因② 水分バランスの乱れ“湿邪(しつじゃ)”

湿度の高い環境では、十分に汗をかくことができず、体内に余分な水分や老廃物が溜まりやすくなり、血めぐりが悪くなります。

漢方医学では、このような不調を引き起こす湿度や湿気のことを“湿邪(しつじゃ)”と呼び、体内に取り込まれることで、頭痛、消化不良、便秘、むくみ、などの様々な不調が全身に表れます。

#### <梅雨だるのメカニズム(イメージ)>



## ■川嶋先生がおすすめる3つの「梅雨だる」解消法

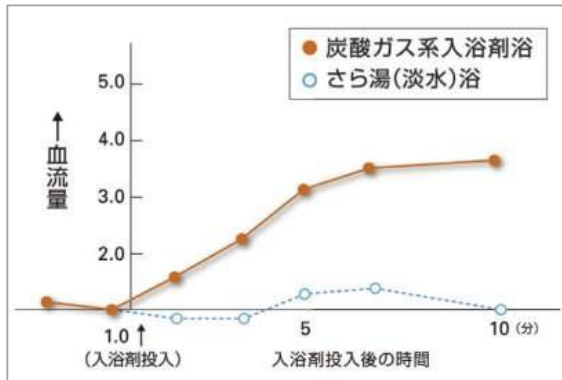
「梅雨だる」を解消するポイントは、気象ストレスによって生じる“自律神経の乱れ”と“水分バランスの乱れ＝湿邪(しつじゃ)”を整えることです。じめじめした梅雨のシーズンも、スッキリと気持ちよく過ごしましょう。

### 1. ぬるめの炭酸入浴！

- ・就寝前に、炭酸ガス入りの入浴剤を入れた 38～40℃のお湯にゆっくりと浸かりましょう。
- リラックスするには、ぬるめのお湯がおすすめです。さらに、炭酸なら、ぬるめのお湯でも温浴効果を高めて血流を促進するので、体内の余分な水分や老廃物が排出されやすくなります。湿邪対策にも疲労回復にも効果的です。

#### ★データ1【血流量の増加】

炭酸ガス入浴剤を使うと、さら湯に比べ皮膚の血流量が増加し、血めぐりが良くなります。



<測定部位>前腕内側部

<測定方法>38℃の浴水に浸漬後、皮膚血流量を測定

<データ提供>花王と岡山大学による共同研究

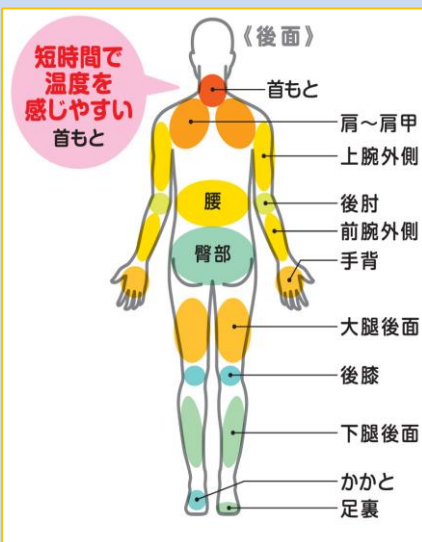
### 2. 自律神経の交換スイッチを定期的に入れる！！

日中は交感神経が優位に、夕方から夜にかけては副交感神経が優位になるような行動を意識的にとって、自律神経のリズムを整えましょう。



#### 夜のスイッチ(副交感神経↑)

- ①就寝前に蒸気が出るタイプの温熱シートで首元を温める(図1)
- ②ぬるめの炭酸入浴
- ③マッサージで筋肉をほぐす



★図1



#### 朝のスイッチ(交感神経↑)

- ①太陽を浴びる
- ②熱めのシャワーを浴びる \*
- ③朝食前に軽い運動をする

\*冷えている人が熱めのシャワーを浴びるとより冷える場合もありますので、その場合は省きましょう。



#### 昼のスイッチ(交感神経↑)

- ①ランチの後に濃い目のコーヒーや緑茶を飲む
- ②食後30分頃に軽い運動をする



### 3. 水分バランスを整えてくれる“除湿ツボ”を刺激する！！

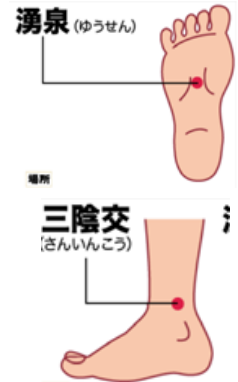
体内に溜まってしまった水分や老廃物の排出を促してくれる、足の“除湿ツボ”を刺激し、効率的に体内除湿をしましょう。

#### ◆湧泉(ゆうせん)

土踏まずのやや上、人差し指と中指の骨の間にあるツボ。  
体内の水分バランスを調節し、血液の循環を改善する。

#### ◆三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの中心から指幅4本上がったところにあるツボ。  
生理痛や生理不順、更年期障害、冷え性やむくみ、便秘などに効果的で、女性の万能ツボと呼ばれる。

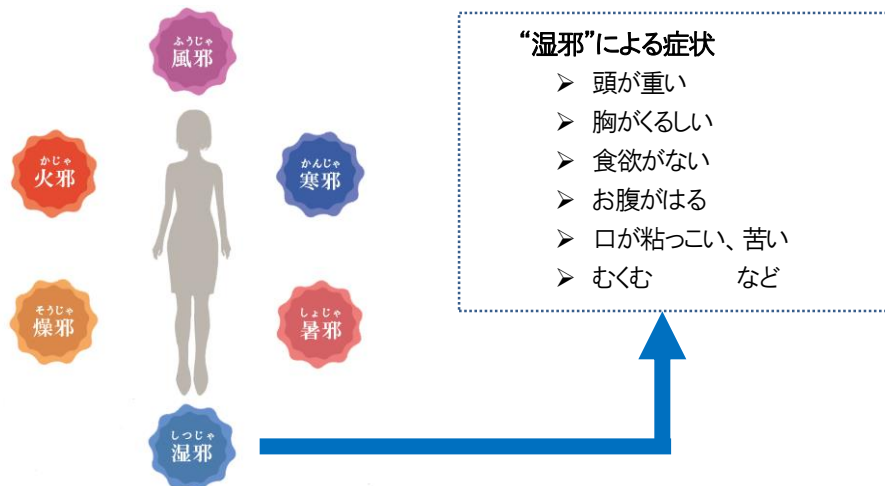


### <ミニコラム>漢方医学における、“湿邪(しつじゃ)”とは？

漢方医学では病気を引き起こす外的要因を「六淫(りくいん)」と呼び、湿邪や、いわゆる風邪も、この一つです。

古来から中国では、人の周りには「風・寒・暑・湿・燥・火(熱)」の6つの気(エネルギー)があり、それらが「邪」となって人間の体内に入り悪さをすることで、病気になると考えられてきました。

“湿邪”は、西洋医学的に表現すると、湿度の高い環境下で発汗が抑制されることで、体内に水分や老廃物が滞留した状態といえるでしょう。体のいたるところに水分が溜まるので、全身にさまざまな症状が起こります。



#### <意識調査概要>

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査期間 : 2016年3月11日~3月13日
- 調査対象 : 首都圏の20歳~59歳の女性334名
- 調査内容 : 梅雨の不調に関する意識調査

<本件に関するお問い合わせ先>  
ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

川嶋 朗(かわしま・あきら) 東京都出身  
医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医



北海道大学医学部医学科卒業、医師。  
東京女子医科大学大学院医学研究科修了、医学博士。  
ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院に留学。  
2003年、日本の大学病院初の統合医療診療を行う  
「東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック」を開設し  
所長に就任。

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 教授  
東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当  
日本内科学会認定総合内科専門医  
日本統合医療学会(IMJ)理事、認定指導医

著書

『心もからだも「冷え」が万病のもと』(集英社新書)  
『冷え取り美人』(アスペクト)  
『太らない病気にならない体のつくり方』(実業之日本社)  
『やせる！ 冷え取り習慣 66』(講談社)  
『体を温めて健康になる 100 の法則』(リイド社) 等

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）  
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）  
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）  
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）  
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）  
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）