



# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 60 2015.6

U E N O  
dispensing pharmacy

## 梅雨シーズンは肩・腰・関節痛に要注意!

～早めの対策で梅雨を乗り切ろう!!～

### 何となく調子が悪い...

毎年、梅雨の頃になると、腰痛や関節痛がひどくなったり、肩こりや頭痛を感じやすくなったりという声をよく聞きます。気温、気圧、湿度の不安定なこの時期、体の調子も不思議と不安定になることが多くあります。天気が悪いだけでも気分が沈みがちですが、体調を崩してさらに落ち込んでしまうこともあるかもしれません。

そこで今回は、梅雨の時期に起こりやすい体の不調や、原因を一緒に勉強して上手に予防や改善をしていきましょう!!



### 関節痛・腰痛の加減で天気が分かる!?



梅雨のシーズンは気圧や温度、湿度の変化で体調を崩しやすくなり「腰が痛い...もしかしたら午後から雨が降るかも」というように、ご自身の体で天気予報ができてしまう人がいます。天候の変化に伴い、気温、気圧、湿度が変化し、症状が出るようです。

日本には四季の変化がありますが、特に注意が必要なのが梅雨の入り始めです。気圧や気温が下がり、湿度が上がるこの時期は、内臓機能、筋肉の緊張度合いに関わる自律神経の働きや、免疫系の乱れといった変化が起こりやすく、腰痛や関節痛を感じる人が多いようです。完全に梅雨入りして連日雨が続くと、ちゃんと体が適応して症状が落ち着くこともあります。

### 梅雨の時期に起こりやすい症状

梅雨の時期は、4月からの新しい職場環境や生活環境による心身の疲れが溜まる時でもあります。疲れが溜まっているところに気候の影響が大きいことも、特に体の不調を感じやすくなる理由の一つです。主に以下のような症状を訴える方が多くいます。

- ・倦怠感があり、いつも疲れを感じる
- ・肩こり、頭痛を感じやすくなった
- ・腰痛が辛い ・気分が沈みがち
- ・慢性関節リウマチの場合、症状が悪化しやすい・・・
- ・膝や足首の痛みなど、過去の怪我を含めて痛む部分がある
- ・アトピー性皮膚炎や気管支喘息などのアレルギー症状が出やすくなる

梅雨に起こりやすい症状



## 腰痛、関節痛の原因は？

季節の変化に対する体の反応には個人差があるため、梅雨のように不安定な気候でも、全く何の不調も感じない人もいます。しかし、腰痛持ちの方や怪我の経験がある人の多くは、梅雨の時期に痛む経験があり、不快に過ごすことになるようです。特に雨が降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質であるヒスタミンが増加すると言われていています。ヒスタミンは血管を拡張させ、血圧を低下させたりもしますが、体を緊張させる交感神経を刺激するという作用もあるため、自律神経系の働きが乱れることにも繋がります。結果、腰痛や関節の痛み、頭痛、そして肩こりの悪化、体のだるさなどに、梅雨の不安定な気候の間、悩まされるといった印象が強くなるのだと思います。では、次にその予防と改善方法を見ていきましょう。



## 筋肉をほぐしておく



肩こり・腰痛・関節痛などを普段から感じる人は、鍼灸やカイロプラクティックなどの、筋肉や関節症状に効果が望める施術を受ける等、筋肉の過剰な緊張を改善させておきましょう。「今のところ不調は無い」という人でも、専門家が診ると、肩こり・腰痛・関節痛を招く異常の兆候が見つかるかもしれません。予防策として、無症状のうちから施術を受けることもおすすめです。

## 適度な運動で血流改善

運動によって自律神経系、免疫系の働きを改善させることも大切です。梅雨時期の不安定な気温や気圧に影響されにくい体作りとして、自律神経系や免疫系の安定が望める適度な運動がオススメです。まずは、軽いランニングやウォーキングで体を芯から温めましょう。ただし、ぎっくり腰や熱感を伴う強い関節痛がある場合は、無理は禁物です。「少しくらい大丈夫だろう」と強行せずに、運動の前に医師の診察を受けて下さい。



## 睡眠リズムを整える

睡眠不足が続くと、ホルモンが正常に分泌されなくなる可能性があり、ある時から、気候の変動に影響されやすい体になってしまったということがよくあります。睡眠自体もストレスによって質の悪いものになってしまいますので、この時期は、湯船にゆっくり浸かり温まったり、内臓の負担を軽減するために寝る前の飲食は避けたり、ゆったりとした軽めのストレッチでリラックスしてからお布団に入るなどすると、質の良い睡眠が得られます。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

