



梅雨時期の健康管理法！



日本の梅雨時期(6月～7月)は、湿度や気圧の変化により体調を崩しやすい時期です。

日本の梅雨時期の特徴

- ①高温多湿・日照不足・気圧の変化が大きい ②カビや細菌が繁殖しやすい

梅雨に起こりやすい体調不良

★頭痛・めまい・倦怠感(自律神経の乱れ)・関節痛・古傷の痛み(気圧の変化)
湿疹・かゆみ(湿度やカビによる)・食欲不振・下痢(胃腸の冷え)カビや
ダニによるアレルギー症状



健康管理方法

1. 自律神経を整える規則正しい生活(起床・就寝時間を一定に)

軽いストレッチや深呼吸を習慣に朝の光を浴びて体内リズムをリセット

2. 胃腸を守る食事

温かい食べ物(味噌汁・しょうが・根菜など)・冷たい飲食を控える。

発酵食品(納豆、ヨーグルト)で腸内環境改善



3. 湿度・カビ対策

室内湿度を50～60%に保つ(除湿機やエアコン使用)・こまめな換気・

浴室や押し入れのカビ対策を徹底

4. 血行を促進

湯船に浸かる(38～40°C)・足湯も効果的・梅雨冷え対策に腹巻きや靴下も有効



5. 良質な睡眠の確保

就寝前のスマホやPCを控える・寝具の湿気対策(除湿シートや布団乾燥機)



梅雨におすすめの漢方・ハーブ

五苓散(ごれいさん)：水分代謝を助ける

防己黃耆湯(ぼういおうぎとう)：むくみやだるさに

ミントティー・レモングラス：気分をリフレッシュ

梅雨時期におすすめ!自律神経を整える「ツボ」



百会(ひゃくえ)

頭頂部のぼぼ真ん中で、少し凹んでいるところ。両耳の上部を結んだ線と、顔の正中線(鼻から後頭部中央)が交わる点

【頭痛・気分の落ち込みの緩和】



三陰交(さんいんこう)

内くるぶしの頂点から指4本分上がったところで、骨と筋肉の境目に位置します。

【冷え・だるさ・むくみに効果的】



株式会社サンメディカル
SUNMEDICAL GROUP

(編集・発行)サン介護マッサージ営業部
神奈川県厚木市中町2-1-1 (コールセンター)046-401-1580

営業所 秦野・平塚・厚木・相模原・藤沢・横浜・川崎・大和横浜・横浜南営業所・沖縄

株式会社サンメディカルは「かながわSDGsパートナー(第6期)」に登録されました