

その常識、間違っている!?

# 梅雨に生じる体調不良のホントのはなし



雨の日の頭痛は、市販の鎮痛剤ですぐに対処すべき?

梅雨はやる気が起きない…これはうつ病?

カビで肺炎になることがある?



監修 園 茂樹 先生

脳神経科小児科医、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ州立オンタリオがんセンター首席、那珂中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセッターとする。著書に『腸脳相関は炭水化物コントロールでよくなる』(合同アオリス)など。

取材協力：ティーベック株式会社

はじめとした梅雨は、頭痛や倦怠感などの体調不良を感じやすい季節。どうして「梅雨だる」が起きてしまうのでしょうか?総合内科専門医の園茂樹先生に、その原因や、梅雨の時期を元気に乗り切るために心がけたいポイントについて解説いただきました。

## 梅雨に生じる体調不良にまつわる疑問



雨の日の頭痛は、市販の鎮痛剤ですぐに対処すべき?

自己判断で市販薬を服用するのは危険。特に鎮痛剤は誤った使い方をするなど逆効果になることもあります。辛い症状があれば医師の診察を受けるのがおすすめ。検査で梅雨とは関係のない思わぬ病気が見つかる可能性もあります。



梅雨はやる気が起きない…これはうつ病?

梅雨の季節は、体内の水分バランスが崩れたり、自律神経が乱れたりすることで倦怠感を感じやすくなります。これらのような不調と、うつ病を自分で判断するのは難しいため、日常生活に支障がある場合は病院へ。



カビで肺炎になることがある?

免疫が低下していて、なおかつカビが多く存在する場所が過剰になると、アスペルギルス肺炎になる可能性があります。アスペルギルスとは日常生活で常に存在しているカビ。健康な時はアスペルギルスが原因で病気になることはほぼありません。ただし、喘息や慢性閉塞性肺疾患、がんなどの治療で免疫が低下していると、発症の恐れがあります。特に、治療で吸引材を使用している、一經にアスペルギルスを吸い込んで肺炎になるケースがあります。症状は咳や微熱など。自分では普通の風邪との違いが分からないこともあるため、咳が長引く場合などは検査を受けて早めに対処しましょう。

### 体内の水分バランスが崩れがちな季節

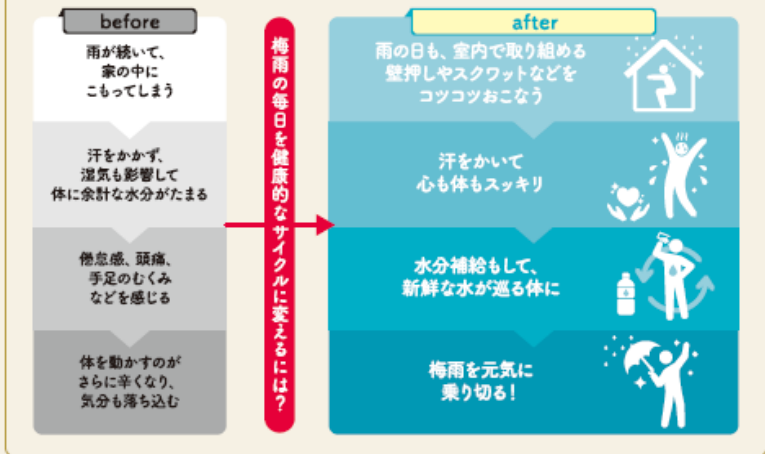
梅雨は湿度が高く、水分が体の中にとまったりやすくなる季節といわれています。また、雨の日が続くと室内にこもりがちになり、汗をかきにくくも少なくもたまり、余計な水分がたまりやすくなります。そうなるとうまくみずみずや自律神経の乱れ、疲労感や頭痛などの症状につながるのです。つまり、梅雨を健康に過ごすためには適度に水分を排出することが大切。外出には適度に汗をかき、蒸気の汗をかきましょ。体を動かすことで、この季節に陥りがちな憂鬱な気分も和らげることができます。サウナで汗を流すのも一つの方法です。なお、体から水分を出したら水分補給も忘れずにおこない、新鮮な水分を日々摂らせるようにしましょう。

運動習慣の見直しだけでは体調が改善されないこともあるため、症状が辛い時はかかりつけ医へ。体内の水分バランスを整える漢方薬もあるケースもあります。また、湿度の高い梅雨はカビが発生しやすい時期。喘息のある人や抗がん剤を服用している人などで咳の症状が長引いている場合、カビが原因となる「アスペルギルス肺炎」を発症している可能性があります。そのため、「普通の咳とは明らかに違う」「咳が止まらない」といった症状があれば検査を受けましょう。

## 向き合ってみませんか? 梅雨の体調不良

不調の悪循環を断ち切るために

体内の水分バランスが崩れやすい梅雨。元気に過ごすためには、適度な運動で汗をかくことが重要なポイントになります。



### 梅雨を上手に乗り切れれば1年中元気に過ごせる!?

「適度に汗をかくことで体内の巡りをよくする」ということは、本来は1年を通して重要なポイント。つまり、梅雨を元気に過ごせるかどうかは、「ほかの季節を元気に過ごせるか」の一種のパロメーターにもなるのです。この季節は、運動を怠っていないか、水分をしっかり摂っているかといった自己チェックをして、普段の生活を再確認してみませんか?

#### 注意すること

やはり梅雨の体調不良が辛いという場合は、無理をせずにかかりつけ医へ。頭痛などの原因に漢方アプローチする薬で対処する場合もあれば、体内の水分バランスを整える五苓散(ごれいさん)などの漢方薬でゆるやかに体調を整える方法もあります。詳しくは医師とよく相談しましょう。