



教育相談だより

第3号

大村高校 定時制

保健・教育相談部

梅雨とこころの関係



6月は梅雨のシーズン。

雨が連続すると、外出するのをめんどろに思い、家に閉じこもりがちになります。

しかも、雨のために部屋の湿度が高くなり、ムシムシして、しだいに憂うつになってきます。ある調査によると、世間の7割以上の人が、6月に身体や心の不調を感じた経験があるということです。



みなさんは、「季節性気分障害」という病気をご存じでしょうか？

季節性気分障害は、冬に発症しやすく、日照時間が深く関係しています。冬は日照時間が短くなるため、日光をあびる量が減り、ホルモンのバランスが崩れやすくなります。そして、睡眠と朝の目ざめのリズムが乱れ、何となく気分がすぐれないように感じるのです。また、過眠と過食、特に甘いものをむしように食べたくなるというのが、季節性気分障害の特徴的な症状になります。

このように、季節性気分障害は、本来冬にだけ発症する病気です。しかし、梅雨で雨の日が続き、日照時間が少なくなると、冬と同じような症状が6月に多く発症するということが起こります。



季節性気分障害にかかった場合、以下の二つのことを

積極的に行うようにしてください。

(1) 梅雨の晴れ間があれば、できるだけ外に出て太陽の光をあびるようにする。

(2) たとえ休日であっても、毎日同じ時間に起きて朝の光をあびるようにする。

※なかなか起きられない人は、部屋の照明を明るくして目ざめをうながすよう

にしてもOK!



気圧の変化による「気象病」

人間の自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあります。交感神経はおもに昼間に働き、人の体を興奮させ、まわりの状況に応じてすばやく反応できるようにします。いっぽう、副交感神経はおもに夜間に働き、人の体をリラックスさせます。



梅雨前線上に低気圧が発生すると、前線の活動が活発になります。そして、その変化に対応するために交感神経の働きが高まり、血管を縮小させ、血圧が上昇します。これが関節痛や頭痛、古傷が痛む原因の一つになります。

これらの症状を「気象病」と言います。

また、梅雨の時期のじめじめとした空気が不快感をもたらし、自律神経を乱すことがあります。この気圧の低下による気象病と、自律神経が乱れることで、頭痛などの体調不良を起こす人が増えるのです。

気象病をやわらげるためには、血流をよくすることが一番効果的です。

暑いからといって入浴をシャワーだけですませず、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりとつかって身体を温めましょう。

また、入浴は血流をよくするだけでなく、リラックス効果も高く、日中の疲れを癒してくれます。

