

ご近所のお医者さん

☐ 752 ☐

かわもと医院長 **河本英恵さん** 一大阪市旭区

梅雨の過ごし方

6月は梅雨に入り、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。女医として日々患者さんと向き合う中で、この季節こそ「無理をしない健康管理」が大切だと感じています。特に女性は、家庭や仕事、周囲への気配りで自分のことを後回しにしがちですが、

自律神経が乱れやすくなるため、睡眠の質を整えることが重要です。就寝前のスマートフォンの使用を控え、ぬるめのお風呂で身体を温める習慣をつけるだけでも、翌日の体調が変わってきます。

体調整える時間持つて

選ぶつつ、
十分な保湿
を心がけて
ください。

まずは自分の体調に目を向けることが基本です。

この時期に多いのは、だるさや頭痛、食欲不振といったいわゆる気象病の症状です。湿度の高さや気圧の変動によ

また、意外と見落とされがちなのが「隠れ脱水」です。汗をかきにくい環境でも体内の水分は失われます。喉が渇く前にこまめに水分補給をすることを意識しましょう。冷たい飲み物ばかりでなく、常温や温かい飲み物も取り入れると胃腸への負担も軽減されます。

そして、食事はシンプルで構いませんが、たんばく質やビタミンを意識して取ることが大切です。忙しい中でも、少し栄養バランスを意識することが疲

れにくい体づくりにつながります。さらに、スキンケアにも気をつけましょう。梅雨時期は湿度が高くても、エアコンの影響で肌の内側は乾燥しやすくなります。洗顔は朝晩やさしく行い、ベタつくからと保湿を省かないことが大切です。また、汗や皮脂が増えるため毛穴詰まりやニキビにも注意しましょう。化粧品はさっぱりタイプを

曇りの日でも紫外線は降り注ぐため、日焼け止めは毎日使用することをおすすめします。

日々の診療の中で感じるのは、「もう少し早く休んでいれば」と思うケースの多さです。頑張りすぎる前に立ち止まり、自分をいたわることも立派な健康管理です。6月という揺らぎやすい季節だからこそ、自分自身にやさしく、整える時間を持っていたきたいと思っています。

