

その不調

湿気のせい
のせい
かも
?!



日本の夏は高温多湿

湿度が高いため、体の中の湿気も発散されにくく、体のだるさを感じたり、食欲がなくなったりなど、すっきりしないことが多いもの。中医学では、湿気による体調不良を「湿邪」(さまざまな不調を引き起こす原因となる邪気の一つ)と結びつけて考えます。身体のだるさや鈍い痛み、水分の停滞によるむくみ・胃の不調・皮膚のトラブルなどさまざまな不調が現れますが、治りにくく長引くことも多く注意が必要です。

だるさ・食欲不振・下痢

体の中に湿が溜まると、倦怠感や疲労感が強く現れます。

また、胃腸の機能が低下するため、食欲がない、少ししか食べられないといった、食欲不振に悩まされることも。

いつもと同じものを食べていても、湿度の高い季節は消化されにくいことがあります。水分代謝が悪く、栄養分が消化、吸収されずにそのまま排出されてしまうため、下痢や軟便になりやすいのも特徴です。



軟便などの症状が表れたら胃腸が弱っているサイン。症状がひどくなる前に、早めの養生を心がけましょう。

関節の痛み

痛みの原因には外的要因と内的要因があります。外的な要因としては、風・寒・湿の邪気があり、これらが血行不良などの代謝障害を引き起こします。

このため扇風機などの風に当たったり、エアコンで寒くて冷えたり、曇りの日や雨の日に痛みが起こりやすいのです。特に雨の日や湿度が高い日には、むくんだり、関節に水がたまったり・・・関節の痛みやだるさを引き起こすことがよくあるので注意が必要です。



皮膚のトラブル

湿気の多い季節に現れやすいのが皮膚のトラブル。分泌物が多くジュクジュクするなど、皮膚が不安定な状態になります。皮膚が弱い人・皮膚の慢性疾患がある人などは、この時期、特に注意してケアしましょう。



湿気体質チェック

自分の体質を確認しましょう。

- むくみやすい
- めまいと吐き気がよくする
- 太っている(水太り)
- 軟便、下痢をしやすい
- 血中コレステロール、中性脂肪が高い
- 雨の日に体調が悪い
- 体が重だるい
- 水っぽいオリモノが多い
- 一日中眠気が取れない
- 肌が脂性、または吹き出物ができやすい
- 口がネバネバし、舌の表面に苔がべったりついている