

こんにちは阿賀店の瀧口です。前回、尾道の千光寺公園へ花見に行くのですが、当日は朝から雨だったので残念ながら花見は中止でした。代わりに別紙へ書きましたが姫路城で満開の桜を見られたので、千光寺公園は来春行ってみます。



## 梅雨の体調不良と紅参について

ここ最近、すっかり暖かくなってきましたね。そう言っているうちに、皆さんも大嫌いな梅雨がやってきます。去年は梅雨が長く、毎日憂鬱な気分の連続でした。梅雨になると体調を崩す方が増えてきます。今回はそんな梅雨時期に多い体調不良について書きたいと思います。

### 頭痛や肩こりがひどくなる！

天候が悪い日は、片頭痛が起きやすくなったり、肩こりがいつもよりひどくなるという話を聞きます。

### 古傷が痛む！

よく『雨が降る前は古傷が痛む』と言われる人がいます。私自身、20年ぐらい前に大腿骨の骨折をしており、天候が悪い日などそう感じます。

実際に天候と体調不良の関係はあるのでしょうか？

答えは『関係ある』というのが一般論になっています。ではなぜ関係があるのかを説明したいと思います。



梅雨時期など雨の日は気圧が低くなるのですが、気圧が低いと空気中の酸素が薄くなり、血管や内臓は膨らんで『**身体がむくんだ**』状態になります。血管・内臓・筋肉が膨らめば、血液循環を悪くしたり、神経を圧迫して痛みを発生させたりします。古傷のように組織がいったん破壊されてしまった部分は毛細血管の数が少なく、血液循環がもともと悪いため、正常な部分より影響を受けやすく、患部の不快感や痛みを発生するのです。

肩こりや片頭痛も同様に、むくみが原因で血液循環が悪くなり、おもだるさや痛みが発生し、調子が悪くなるのです。

さらに近年『**梅雨バテ**』という言葉をよく耳にします。これは梅雨時期に自律神経の乱れによって胃腸障害・頭痛・疲労感・鬱症状が出るというものです。

このような症状には高麗人参の『**紅参**』で改善できます。むくみや血流を解消し、自律神経を正常化してくれる働きもあるのです。

症状が出始める前に紅参を摂取して、梅雨の体調不良に備えてみてはいかがでしょうか？