

天気と体の良い関係

気象と中医学から考える、梅雨どきの養生



梅雨の時期になりますと、「なんとなく体が重い」「日によって調子が違う」そんな声が店頭で増えてきます。梅雨というと雨の印象が強い季節ですが、体に影響しやすいのは、**湿気・気温差・天気の変化**が重なることが原因だと考えられます。

今回は、**気象予報士の斎藤さん**の天気の見通しと、中医学の視点から、6月の体調管理を考えてみましょう。



今年の6月は「変化」が多い

斎藤さんによると、
今年の6月は、

気圧そのものよりも、日ごとの気温差の方が影響するのではないかとのこと。

梅雨前線の位置によって、湿った冷えを感じる日もあれば、蒸し暑さが強まる日もありますよね。

春と夏を行き来するようなこの変化が、体にとっては負担になりやすいのです。



中医学で見る、6月の環境

梅雨といえば、やはり湿気。

空気の「重たさ」や「べたつき」を感じやすい季節ですよね。

中医学でも、こうした季節の影響は体調と深く関わると考えられています。

湿気が強くなるこの時期は、気温や天候の変化も重なり、体の調子も揺れやすくなります。

もしかすると、この記事を読んでいるあなたも、「ああ、わかるかも！」と思ったかもしれません。



梅雨どきに出やすい体のサインと漢方

こうした環境が続くと、水分の扱いが難しくなります。

梅雨時の、頭が重い、体がだるい

スイギャクEP錠



【第2類医薬品】
ホノミ漢方
スイギャクEP錠
36錠
980円(税抜)
1078円(税込)

体の中の湿気が巡りの邪魔をしているサインの可能性あります。

体内の湿気を取ってくれる、五苓散エキスに生薬末をブレンドしたものです。

気温差や湿気の影響で落ち着かない、動悸がする、めまいを感じる

気上錠



【第2類医薬品】
ホノミ漢方
気上錠
75錠
1940円(税抜)
2134円(税込)

邪魔な水分があって気が下に巡ることができず、上に集まってしまいうイメージです。

この場合は、胃腸の調子も良くないことが多いですね。
現代日本人は胃弱者が多いですから、気上が合う方が多いイメージです。

【斎藤さんと私からのメッセージ】

これから先の天気と、先回りの養生

6月は、夏に向けた体の準備期間でもあります。

梅雨から蒸し暑さが強まり、体が慣れる前に夏を迎える傾向があります。

冷やしすぎない

しっかり食事と睡眠

基本的な体調管理を意識しておきましょう！

軽い運動と水分補給

夏を楽しめる体におきましょう！

今回は、気象予報士の斎藤さんからお話を聞くことができましたので未来の養生をお伝え出来ました。今後ご期待くださいね。
また、そもそも六淫が来てもびくともしない体を作る、もし入ってきたとしても対処できる、そんな体を作るためにはレオピンが欠かせません。
ぜひ今後もコツコツしっかり続けてくださいね。



ハシドラッグ西店
国際中医師 八巻慎弥