

梅雨とメンタルヘルス

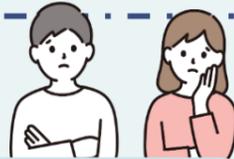


梅雨の季節が近づいてきましたね。梅雨の時期は、ただでさえ湿度が高く過ごしにくい上に、「新しい環境に慣れよう」「新しいことに挑戦してみよう」と頑張っていた4・5月の疲れが出てくる時期でもあります。また、季節の変わり目には、気圧の変化が生じやすく、それに伴い体の調子を整える自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経のバランスが崩れると、眠れなかったり、怠さを感じたり、頭痛やめまい、イライラや不安感を感じたり、情緒の不安定さや抑うつなど様々な症状が生じることがあります。

疲れを感じたり、なんだか元気がでないときには、無理をせず、いつもより少し自分自身を労わってあげましょう。

今回は、梅雨どきのセルフケアについてご紹介します。参考にしてみてください。

また、不調や悩みを誰かに相談したいと思ったら、お気軽に学生相談室を利用してみてくださいね。



○梅雨の時期に体がだるくなるのはどうしてか？

急激な気温の変化

梅雨入りすると長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり、気温の変化が激しくなります。このような気温差や天気の変化は、知らず知らずのうちに心身へストレスがかかり、体が疲れやすくなったり、自律神経の乱れにも繋がったりします。

低気圧による自律神経の乱れ

自律神経には、興奮状態の時に働く交感神経と鎮静時に働く副交感神経があります。通常、この2つの神経がバランスを取り合いながら気圧の変化に作用しますが、気圧が低いと副交感神経が優位になりやすく、体が休息モードになるため、怠さを感じたり、やる気が起こらなくなったりします。

日照時間の減少

雨の影響で日光を浴びる時間が減ると、心を落ち着かせ、ストレスに対する効果を持つ“セロトニン”や、睡眠を誘発する効果がある“メラトニン”が減少します。これらが減少するとストレスや疲労感を感じやすくなったり、意欲の低下や不眠につながったりすると言われています。

湿度の高さによる水分代謝の低下

雨が降り続く梅雨は、湿度が高くなるため体に残った余分な水分が排出されにくくなります。体のさまざまな場所に必要以上に水分が溜まると、むくみや頭痛、食欲不振、下痢などの不調を引き起こすと言われています。

上に挙げた要因から、やる気が出ない、気分が落ち込む、いつもやっていたことができなくなるなど、いつもと違う自分の症状に悩み、その悩みがストレスになってしまうなど、身体だけでなく、心にも影響を与えていると言われています。

○「考え方のクセ」に気づき、自分にやさしくなる

疲れを感じる背景として、自分で自分を追い込んでしまっているということがあるかもしれません。自分の「考え方のクセ」に気づいて、自分に優しくしてあげると、少し生活がしやすくなるかもしれませんね。



「全か無か」思考(完璧主義)

物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けてしまうタイプです。わずかなミスでも完全に失敗と考えてしまうことがあります。「できなかったこと」ではなく、「できていること」に目を向けてみましょう。

過度の「一般化」

否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうタイプです。「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみましょう。そうでない時を発見できると、少し、気持ちが落ち着くかもしれません。

「すべき」思考

自分の基準でしか行動できず、うまくいかないと罪の意識を持ったり、相手に腹を立ててしまったりするタイプです。否定的に断定せず「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。

セルフケアのポイント

朝食をしっかり取る

1日3食食べることが大切ですが、その中でも特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たしていると言われています。



自分なりのストレス解消法を持つ

散歩、読書、音楽を聞く、カラオケ、写真を見る、好きな香りをかぐ、出来事や気持ちを書き出すなど、自分自身が「すっきりした」「リラックスした」と少しでも感じられることを試してみるのが良いそうです。



適度な運動をする

雨が降っていると外出をする機会が減ってしまいがちになり、運動不足になります。運動不足になると血液の循環が悪くなり、自律神経が乱れてしまうこともあります。外に出られない時には、家で筋トレやストレッチ、ヨガなどをするのもおすすめです。



睡眠の質を上げる

湿った布団は体に湿気が取り込まれて不調の原因になるだけでなく、ダニやカビの繁殖にも繋がります。天気の良い日に布団を干したり、布団乾燥機を使ったりして、睡眠環境を整えると睡眠の質を上げることができます。

また、寝る前に目元を温めると睡眠の質が良くなると言われています。この時の温める温度を約40度にすると、睡眠効果が高くなります。

朝起きてすぐに日光を浴びる

目から日光を取り入れることで、体内時計がリセットされ、睡眠リズムも整います。朝起きたらまず、カーテンを開けるということを意識してやってみるとよいかもしれません。また、梅雨の時期の晴れ間には、散歩をするなど意識して外に出ることもおすすめです。

