



梅雨の時期は身体がだるくなったりやる気が起こらなかったりと、心身ともに体調を崩しやすい時期です。このような梅雨の体調不良は、自律神経の乱れで起こることがあります。また、梅雨など季節の変わり目は「天気痛(気象病)」が起こりやすいと言われています。天気には負けない身体をつくりましょう！

梅雨の体調不良の原因は自律神経の乱れ！？

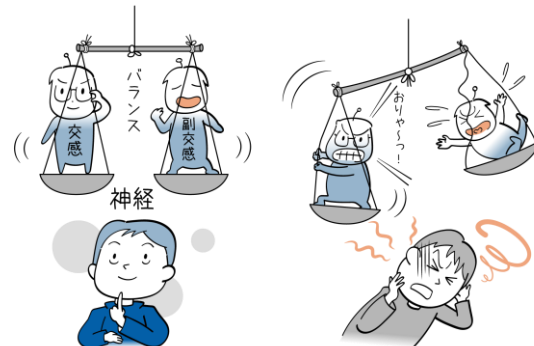
富山県の平年梅雨明けは7月23日 この時季を乗り切りましょう

梅雨の体調不良メカニズム

梅雨の時期は、晴れたり突然雨が降ったりするなど気温・気圧が変化しやすく、交感神経と副交感神経のバランスも乱れやすくなります。

自律神経が乱れて上手く働かなくなることで身体の機能やホルモンバランスも乱れやすくなり、心身に不調が現れます。

梅雨の体調不良の多くは一時的なもので、一般的に夏になると軽快します。



梅雨の体調不良の特徴

「体の不調」と「心の不調」の症状が現れやすい特徴があります。どの症状が現れるか、どの程度症状が現れるかには、個人差があります。

【体の不調】

- 吐き気
- 頭痛
- 耳鳴り
- 食欲不振
- 寝つきが悪い
- 肩こり
- めまい
- 下痢・便秘
- むくみ
- 関節痛・神経痛 など

【心の不調】

- やる気が出ない
- 情緒不安定になる
- 午前中の気分が特にのりにくい など



自律神経を整えるための対策

覚醒と睡眠のリズムを整えるセロトニンの分泌が促され、自律神経の調整につながる

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



朝食は睡眠中に下がった体温を上げて血行を促し、自律神経を整えます

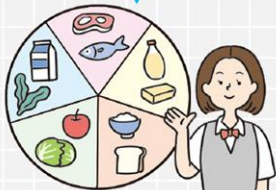
交感神経を鎮めて副交感神経を働かせるためには「リラックス」がとても大切。シャワーだけよりも、湯船につかる方がよりリラックスできます

湯船に浸かって体を温める



バランスの良い食事は必要な栄養素を補うだけでなく、腸の働きを活発にします
自律神経バランスを整えるのに役立つビタミンB群を取りましょう
(ウナギ・豚肉・枝豆など)

栄養バランスの良い食事を心がける



好きな音楽や香りなどでリラックスする



散歩やストレッチなどをする



適度な運動は自律神経を整えることに役立ちます。また、適度な運動は気分転換・ストレス発散にもってこいです



しっかり睡眠



心と身体を休めるためには、睡眠によって副交感神経をきちんと働かせる必要があります。また疲れた、心と身体の回復に睡眠は欠かせません

【参考文献】 共済フォーラム6 「天気の変化はもう怖くない！ 今日から始める不調対策」

【医師監修】 梅雨の体調不良の原因は自律神経の乱れ？ どうやって対処すればいい？ | 医師が作る医療情報メディア [medicomi](#) 健康教室「ほけんだよりの素材」イラストダウンロード (2026年7月号)