

梅雨時の不調 低気圧が自律神経を乱す…

梅雨のこの時期、肩こりや頭痛、だるさといった体の不調を感じることはありませんか？その不調は、次々と通過する低気圧の影響かもしれません。気圧の変化が体調不良を引き起こすメカニズムを理解することで、適切な対応が出来るのではないかと思います。



なぜ、低気圧で体調が不安定になるのでしょうか。通常、人間の体は1平方メートルあたり10トンの空気の圧力を受けていて、それを体内から同じ圧力で押し返すことでバランスを保っています。しかし、梅雨の時期は低気圧が次々に通過します。外から体を押す圧力が通常より弱まってしまうので、気圧の変化を感知し、脳に信号を送る耳の奥の「内耳」が膨張してしまいます。これは飛行機の中など気圧の低い場所で、お菓子の袋がパンパンに膨らむのと同じ原理です。内耳の異変が脳を経由し、全身に張り巡らされた自律神経に伝わることで、様々な症状が引き起こされます。自律神経には、内臓や血液循環、呼吸などの機能を、自動的に調節する機能があるからです。

日本の上空は年間100回ほどの低気圧が通ると言われていますが、梅雨の間は2日に1回ものペースになることもあり、低気圧によって梅雨時期に不調を抱える人が増えてしまうのです。

気圧の変化で自律神経が大きく乱れやすいタイプの人には、骨格のゆがみが影響していることがあります。気圧からの症状に悩む人の首と腰の検査をしたところ、内部を自律神経が通る、本来はS字に近い背骨のカーブが変形していたり、片方の肩だけが下がっていたりといった人が多かったそうです。ゆがみは、体のどこかに負担がかかっていることの証拠でもあります。普段からストレッチをするなど、ゆがみを防ぐことが大切です。

また、梅雨時に急増する肩こりですが、首や肩甲骨周りのストレッチが有効です。座っている時間が長い時は、1時間に1～2分の割合でいいので、小まめにストレッチをするようにして下さい。耳のストレッチも血流改善に繋がり、肩こりも改善されるのでおすすめです。冷えも凝りに繋がるので、蒸しタオルや温熱シートなどで肩の周りや首元を温めるのもいいと思います。

今年の梅雨は、気圧と上手に付き合いながら、元気に過ごしましょう。

糖化は老化！

甘くて香ばしいホットケーキや、こんがりキツネ色に焼けたステーキや焼き魚…美味しそうな焦げ目は食欲をそそりますが、この時起きる現象は実は人体でも起こることが分かっています。



これは「糖化」という現象で、体内のタンパク質が余分な糖質と体温の熱によって結びついて、最終的にAGEs（終末糖化産物）に変質するのです。AGEsとなったタンパク質は元に戻すことは出来ません。骨格・筋肉・臓器・皮膚・毛髪などもタンパク質で構成されているため、同様の劣化が起き、様々な悪影響が出ます。AGEsは活性酸素を増やすので、老化の原因にもなります。

糖尿病の場合はもともと高血糖のためAGEsが蓄積しやすく、老化の進行が早くなります。また、骨や皮膚がAGEs化すると、骨粗鬆症や皮膚のシミ・たるみの原因にもなります。

更に、動脈がAGEs化すると、動脈硬化を引き起こし、心臓病などの恐れも出て来てしまいます。また、がん細胞の増殖や転移にも関わり、アルツハイマー病の一因とも言われています。

血糖が高い状態が続けば続くほど体内の糖化が進み、様々な老化も加速してしまいます。①加糖の飲み物はやめる ②おやつ回数を減らす ③毎食野菜を食べる ④筋肉量を減らさない ⑤食後には体を動かす習慣 など工夫し、糖化を防いで頂きたいと思います。

<今週のオススメレシピ♪サーモンの簡単和風マリネ★>

【材料(2人分)】 サーモン(150g) 新玉ねぎ(1個) ポン酢(大さじ2) ごま油(大さじ1) すりおろしにんにく(小さじ1)

【作り方】

①サーモンは食べやすい大きさのサイコロに切る

②玉ねぎは薄く切り、水にさらす

③ボウルにポン酢・ごま油・にんにくを入れ、混ぜる。そこに、サーモン・玉ねぎを加えて10分ほど漬け込んだら出来上がり！

