

令和6年 6月のしろくま薬局 “壁新聞”

梅雨

…日本を含むアジアにしかない「雨季」を指します
 …日本でも北海道には梅雨がありません



初夏の頃、日本の南には暖かく湿った太平洋高気圧、北には涼しくて湿ったオホーツク海高気圧があり、その南北の高気圧に挟まれたところでは雲が発生しやすくなります。これが梅雨前線です。

梅雨前線は暖かい空気と冷たい空気の勢力が同じくらいのときにその境目にでき、あまり動きません。そのため、梅雨の時期は雨の日が長く続きます。



過去10年の“梅雨入り”“梅雨明け”

30年平均(～2020)	梅雨入り	梅雨明け
2023年 R5	6月4日ごろ	7月19日ごろ
2022年 R4	6月11日ごろ	7月22日ごろ
2021年 R3	5月11日ごろ	7月13日ごろ
2020年 R2	6月11日ごろ	7月30日ごろ
2019年 R1	6月26日ごろ	7月25日ごろ
2018年 H30	6月5日ごろ	7月9日ごろ
2017年 H29	6月20日ごろ	7月13日ごろ
2016年 H28	6月4日ごろ	7月18日ごろ
2015年 H27	6月2日ごろ	7月29日ごろ
2014年 H26	6月2日ごろ	7月20日ごろ

梅雨と体調

梅雨の時期の体調不良は「梅雨だる」のせい?

(参考) 一般財団法人安城県庁 (H26) H P

(梅雨どきの不調の原因)



「梅雨だる」:気温も湿度も高い梅雨どきに生じる症状の総称

【低気圧による自律神経の乱れ】

・気圧が低いと副交感神経が優位になりやすくなります
 ・梅雨どきは低気圧の状態が続くので体が休息状態となり「だるさを感じたり」「やる気が起きなかったり」しやすくなります

【湿度の高さによる水分代謝の低下】

・湿度が高くなると体に残った水分が排出しにくくなります
 ・体のさまざまな場所に必要以上に水分がたまり「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

【気温の急激な変化】

・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と変化が激しくなり、心身へのストレスになります。
 ・体が疲れやすくなり、自律神経の乱れにもつながる恐れがあります

【梅雨だるの予防・解消法】

・規則正しい生活で自律神経を整える
 ・光を取り入れて気分も明るく
 ・適度な運動と入浴で水分代謝をあげる

生姜の話



6月15日は“生姜の日”

2009年(H21年)に株式会社 永谷園が制定 (一社) 日本記念日協会が記念日に認定・登録

生姜は古くは「歯で噛んで辛いもの」という意味で「はじかみ」と呼ばれていました

石川県金沢市の「波自加彌(はじかみ)神社」では生姜を祀っており、6月15日に「はじかみ大祭」が開かれます

生姜に含まれる成分

「ジンゲロン」「ショウガオール」「シネオール」「ジンゲロール」「ガラノラクトン」など

生姜は漢方成分には欠かせない生薬です。漢方薬の約8割に生姜が含まれています。

生姜はたらき

冷え性の改善や肩こり・頭痛を改善:ジンゲロールやガラノラクトンには血管を拡張する作用があるとされています。
 抗炎症作用や鎮痛効果:ジンゲロールには抗炎症作用もあります。身体のだるさや炎症症状の軽減に役立つと言われています。
 胃腸の働きを助ける消化促進:消化器系の働きを良くするとされています。
 体温を上げて免疫力アップ:生姜に含まれる抗酸化物質は、免疫システムを強化するのに役立つと言われています。
 夏に嬉しい生姜の効果 1: 体温調整 2: 食欲増進 3: 食中毒リスクを軽減

(参考) 食べレ北海道HPより

しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い



五苓黄解 (これいおうげ)

漢方処方「五苓散」 には「二日酔い」に対する効能があります
 漢方処方「黄連解毒湯」

<五苓黄解の効能効果>
 飲みすぎ、食べ過ぎ、はきけ(二日酔い・悪酔い)のむかつき、むかつき、胃のむかつき、嘔気、悪心

お酒は 楽しく 飲みましょう
 でも 飲みすぎには 注意しましょう

