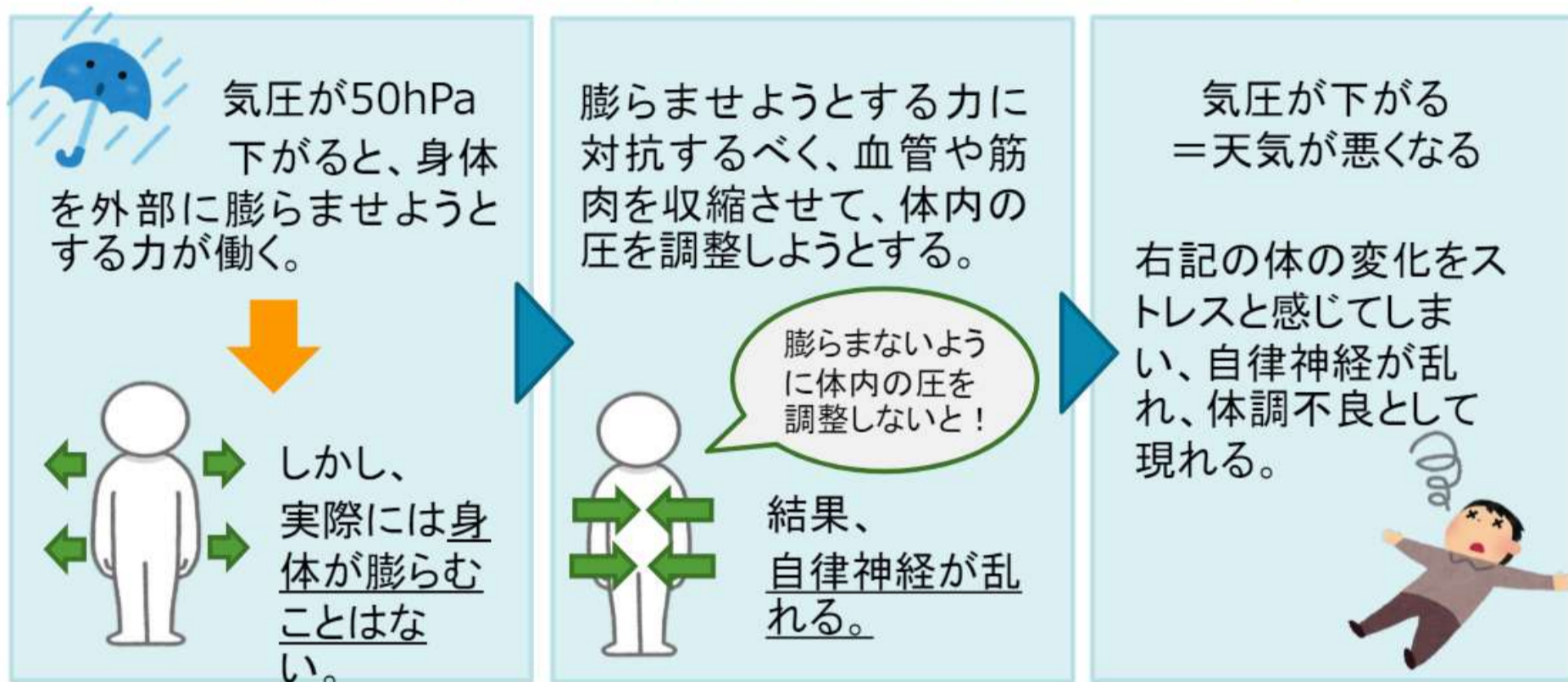




体は気圧の変化に敏感！

梅雨の時期になると「〇〇が痛い」、「めまいがする」、
決定的な何かはないけれどなんとなくくだるい…
そんなことはありませんか？

梅雨時期は気圧の変化による不調が出やすい



梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- ◆ 気分の憂鬱さ
- ◆ 風邪をひきやすい
- ◆ 肩こり、腰痛
- ◆ 体のだるさや疲れ
- ◆ 頭痛や食欲不振
- ◆ 関節痛や神経痛



乗り物酔いをしやすい人は
梅雨に体調を崩しやすいって本当？

乗り物酔いをしやすい人は「内耳」の揺れに弱い体質の方が多い。
気圧の変化をまずキャッチする体の器官が「内耳」でのため、
梅雨の気圧変化による体調不良を引き起こしやすいと言われています。



心身の調子を崩さないために、いつもより身体が
疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息をと
ることが必要です。