



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

梅雨時のカラダの不調

今号の相談は「梅雨になると、関節や筋肉が痛くなる」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 梅雨になると、関節や筋肉が痛くなる
ことがあるのですが、これはどう
いう症状なのでしょうか。

A たしかに梅雨の時期になると、首や
肩のコリ感、痛みを訴えて来院され
る方が多い印象です。梅雨時は気圧や湿度の
変化が激しく、関節内の圧力が微妙に変わる
ため、関節周囲の筋肉に痛みが生じることが
あります。とくにリウマチや関節炎の方は、
症状が悪化することが多いので要注意です。

また、梅雨時は気温が安定せず、体温調節
がうまくいかないため、筋肉がこわばりやす
く、コリや痛みにつながることを考えられま
す。さらに、雨がつづくと運動不足に陥るこ
ともあり、さらに筋肉がこわばりやすくなる
条件が揃ってしまいます。とくにデスクワー
クの方は姿勢悪化などの影響も考慮しなくて
はいけません。

Q 湿度や気圧の変化が筋肉の状態に悪
影響をおよぼすのですか。どのよう
な対策を講じればよいのでしょうか。

A たとえば、日常生活のなかに適度な
運動を取り入れたり、サウナに通っ
て大量の汗をかいたりして新陳代謝を高め、
外気の変化に対応できるカラダづくりを心が
けるとよいでしょう。ちなみに、梅雨にかぎ
らず季節の変わり目は、気候の激変によって
こういった症状が出やすくなります。最近ほ
春や秋の時期が短くなり、厳しい暑さや寒さ
が唐突にやってくるので、カラダづくりをこ
れまで以上に意識してほしいと思います。

Q 自律神経の乱れなどが影響すること
もあるのでしょうか。

A 梅雨時は人によっては気分が落ち込
みやすくなります。自律神経が乱れ
て疲労感を覚えたり、だるさを感じたりする
人も多いと思います。自律神経の乱れは睡眠
不足やストレスに起因することがあるので、
日常生活のなかに運動や瞑想などを取り入れ
心身のバランスを取るとよいでしょう。

また、梅雨時は寝苦しい夜がつづくため、
睡眠の質が低下し自律神経に悪影響をおよぼ
す恐れがあります。規則正しい食事、適度な
運動、そして自分に合った睡眠環境を整え、
良質な睡眠を確保するよう心がけてください。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復
師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で6年院長
を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィ
ア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト：丸子目記