



浜辺だより

☎ 64-1600

令和8年6月

作成/ 浜辺の診療所 広報



梅雨を感じる時期になりました。

今月は、揺らぐ季節と、どう向き合うかについての話です ☺



6月という“揺らぎの月”を、どう乗り切るか

6月は、1年の中でも特に“揺らぎ”が大きい季節です。梅雨に入り、気圧は上下し、湿度は高く、日照は少ないという状況に加え、新年度の緊張がほどけ、疲れが表に出てくる時期でもあります。空気が重くなるとき、人の心と身体もまた、少しだけ重力を増します。これは弱さではなく、人間が環境とともに生きている証です。今日は、この季節に起こりやすい不調と、その背景、そして日々を少し楽にする方法をお伝えします。

気象病・頭痛・自律神経の乱れ

まず最も多いのが、気象病や頭痛、めまい、倦怠感です。気圧が下がると血管が拡張し、交感神経と副交感神経の切り替えが不安定になります。また日照不足はセロトニンを減らすため、気分の落ち込みが生じやすくなります。つまり6月は、抑うつ気分になりやすい時期といえます。「なんとなくしんどい」「やる気が出ない」……そんな声が増えるのが、この季節です。ちなみに抑うつ気分は、セロトニンの低下だけではなく、ノルアドレナリン・ドーパミン・GABA・グルタミン酸・BDNF など、複数の化学物質のバランスが同時に揺らぐ状態と考えられています。抑うつ状態に陥ると、ノルアドレナリンが低下するため意欲低下、集中力の低下、朝起きられない、動き出しにくい、“気力が湧かない”という感覚が生じます。ドーパミンも低下し、楽しさを感じにくい、興味・関心が湧かない、ご褒美や達成感が弱くなるなど、“何をしても楽しくない”という感覚が生じます。GABA やグルタミン酸の変動は、不安・焦燥感、神経疲労を招きます。BDNF(脳由来神経栄養因子)という物質が低下することで、神経細胞の可塑性が低下し、“考えが固まってしまう” “柔軟に動けない”感覚に陥るなど回復しにくい状態が続きます。こうした多系統の揺らぎが生ずるため、「脳のネットワーク全体が疲れている」状態に陥ります。気圧の低下や日照時間の減少が起こることで、自然の一部であるヒトの体内も影響が生ずるのだと、自分のせいではなく外部環境のせいだ、抗えないものなら、じたばたせず“長いものには巻かれよ”とあきらめることは、上手な乗り切り方といえます。

湿度による皮膚トラブル

湿度が高くなると、皮膚のバリア機能が弱まり、汗や蒸れが刺激になります。あせも、湿疹、かゆみ、そして真菌症——いわゆる水虫も増えます。皮膚は外界を内部を隔てる“身体の境界”です。湿度が高くなると、その境界が少し曖昧になるわけです。

メンタル不調(六月病)

4月からの新しい環境に慣れようと頑張ってきた心が、6月に疲れを見せます。「なんとなく気持ちが沈む」「集中

できない」といった声が増えてきますが、「気象病・頭痛・自律神経の乱れ」でも触れたとおり、自然なことです。

関節痛・神経痛の悪化

気圧が下がると関節内の圧力が変化し、痛みが出やすくなります。筋肉が硬くなることも、痛みを助長します。

食中毒の増加

6月は細菌が最も増えやすい温度と湿度がそろいます。作り置きやお弁当が傷みやすく、食中毒のリスクが高まります。調理されたものは過信することなく、匂いを嗅ぎ、舌で味を確かめるという原始的な対応法が効果的です。

科学的メカニズムを“人間の物語”として

ここで少し視点を変えてみましょう。気圧は、外界からの“見えない圧力”です。湿度は、皮膚という境界を曖昧にする力です。日照は、情動を照らす光の量。そして社会的リズムは、人間が自ら作り出した“もうひとつの季節”です。私たちの身体は、これらの環境つまり自然環境と、人工的環境のなかで干渉されながら生きています。6月は、その環境が少し難しくなる月という解釈が自然です。

6月を乗り切るための実践的アプローチ

👉 自律神経を整える生活リズムを得るためには、朝の光を浴びる、こまめに休息を入れる、除湿や換気で室内環境を整えるなどが効果的です。光と空気は、身体のリズムを調律する“見えない指揮者”です。

👉 頭痛・気象病のセルフケアとしては、首やこめかみの温冷刺激、水分補給、気圧変化アプリで予測的セルフケアをしましょう。「来る前に備える」ことで、負担を減らせます。

👉 皮膚トラブル予防には、汗をためない衣服選び、速乾素材や通気性の良い靴、足をしっかり乾かす習慣を心がけましょう。皮膚という境界を守ることは、身体全体を守ることに繋がります。

👉 メンタルケアの留意点は、「疲れが出るのは自然」と知ること、予定を詰めすぎない、小さな達成感を積み重ねるなどを忘れないことです。心のリズムもまた、季節とともに揺らぎます。

👉 関節痛・神経痛の悪化は、この時期特有のものです。いわゆる古傷が痛むというやつです。こればかりは対症療法をして、この時期が過ぎ去るのをじっと待ちましょう。👉 食中毒予防としては、調理後は早めに冷蔵する、お弁当には保冷剤を入れる、“菌が喜ぶ条件”を避ける視点を持つことで蔓延を防ぎましょう。

6月は、身体の声が聞こえやすい月です。その声を手がかりに、生活を微調整していくことで、この季節を“調律の月”に変えることができます。みなさんが、6月を少しでも心地よく過ごせますように。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日 ★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

★ 木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来。