

昼の時間が一番長くなる6月

1 年で最も昼が長い日

日の出から日の入りまでの時間が最も長い日が夏至とといいます。毎年6月21日ころが夏至と天文学的に決まっているそうです。北半球では太陽が1年で最も高い位置に来て、昼間が一番長い日になります。冬至の日と比べると、東京出は、約4時間40分も日が長くなるそうです。しかし、このころは、梅雨の時期でもあるため、あまり日が長く感じられないこともあります。

「昼の時間が長い」のは北半球での話で、南半球では同じ日が、最も昼の時間が短い日になります。また、北に行くほど昼の時間は長くなり、北極圏では24時間、太陽が沈まない白夜になります。

梅雨の由来

梅雨(つゆ)という言葉は江戸時代頃から使われるようになったといわれています。もともとは梅雨(ばいう)と発音されていました。これは中国から伝わった言葉だそうです。元々は「ばい」は梅ではなく黴(かび)のことで、『湿度が高くなり、カビが出やすい時期、カビの匂いが立ちこめる』という意味合いの言葉だったそう。それが日本に伝わった時に、ちょうど梅の実が熟す時期ということから同じ音を持つ「梅」の字に変わったというのが一般的な説だそうです。

豆知識

この時期が旬の梅は生で食べると胃腸で分解されると毒になってしまうという性質があります。昔の人はそれを梅漬けや梅酒、梅干しにして食べられるように加工しました。また、梅には強い抗酸化力があり、食中毒予防などの力もあるそうです。



梅雨の体調不良に注意！

梅雨の時期になると、体が気圧の影響を受けて自律神経のバランスが変化することが知られています。バランスが崩れると、体調が乱れやすくなり、様々な症状の原因となります。

自律神経のバランスが崩れると、交感神経と副交感神経のどちらかが強くなります。交感神経が強い状態になると、イライラ、不眠、肩こり、便秘などが症状としてあらわれます。副交感神経が強い状態になると、無気力、手足の冷え、低血圧、だるさ、下痢などの症状が見られます。

自律神経のバランスが崩れると？

リラックスする時間をとる

交感神経の興奮を鎮めるには心身の休息が必要です。音楽を聴いたり、お風呂に入ったりリラックスした時間を過ごせて見るといいかもしれません。

適度な運動を行う

散歩やウォーキングなど、軽い運動は自律神経の働きを整える効果があります。

自律神経を整えるには



睡眠をしっかりとる

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れを取り除きます。



生活のリズムを整える

生活のリズムが乱れると、自律神経の働きにも影響がでます。起床・就寝・食事の時間を規則正しく、維持することが大切だそうです。



食事のバランスに気を付ける

食べ物に含まれるビタミン・ミネラルなどには自律神経の働きを整える作用があります。豚肉やレバー、ニンニク、大豆などを積極的にとると良いそうです。