



# 雨の季節から本格的な夏へ。 心と体の準備はできていますか？

～梅雨時の“もやもや”を解消し、健やかな夏を迎えるための訪問看護～

梅雨の時期は、「体がだるい」「気分が落ち込む」「不安が強くなる」といった不調を感じる方が増えます。実は、この季節は心と体のバランスを崩しやすく、以下のような精神疾患の症状が表面化したり、悪化したりしやすい時期でもあります。

- **うつ病**（気分の落ち込み、意欲の低下、不眠など）
- **適応障害**（六月病）（4月の新生活の疲れが蓄積し、環境に適応しきれず強いストレスを感じる）
- **パニック障害**（突然の激しい不安や動悸、息苦しさなど）



## 梅雨にメンタル不調が起きる3つの理由

1

### 日照不足



日光が減ることで、感情を安定させる脳内物質セロトニンの分泌が低下してしまいます。

2

### 気象変化



低気圧や激しい寒暖差が続くことで、自律神経のバランスが崩れやすくなります。（気象病）

3

### 環境と疲労



4月からの新生活の疲れがどっと出る時期。雨で外出できず、気分転換が難しくなることも。

放っておくと  
どうなる？

梅雨の  
自律神経の乱れ

体が暑さに慣れず、  
夏バテや熱中症の危険が  
高まる！

＝だからこそ、今（梅雨時期）からの計画的な体調管理が重要です。

## 訪問看護ステーションから、ご自宅でできるアドバイス



### 「光」を意識して浴びる

雨の日でも、朝起きたらカーテンを開けて窓際で過ごし、脳に朝が来たことを知らせましょう。



### 早めのエアコン活用と水分補給

梅雨時の高い湿度は熱中症リスクを高めます。我慢せず除湿や冷房を使い、こまめに水分を摂りましょう。



### 「つらい」を言葉にする

一人で抱え込まず、誰かに話すことで心が軽くなることがあります。



### 無理のない気分転換と適度な運動

お家の中でストレッチや軽い足踏み運動をして、少し汗をかく練習（暑さに強い体作り）を始めましょう。

# 私たち「訪問看護」にお任せください

梅雨から夏へと変化するこのデリケートな時期を乗り切るために、  
訪問看護ステーションでは看護師や専門スタッフがご自宅へ伺い、  
心と体の両面からトータルサポートを行います。

## 具体的なサポート内容

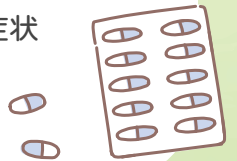
### こころの傾聴・お話し相手

不安や悩みをじっくりお聴きし、  
精神的な負担を軽減します。



### 症状の観察と内服管理

主治医と連携し、お薬が正しく飲  
めているか、気象変化による症状  
の波がないかを確認します。



### 夏に向けた熱中症・脱水対策

適切なエアコン管理のアドバイス、  
水分・塩分補給の確認、  
脱水症状の早期発見に努めます。



### 自律神経を整える生活リズム作り

睡眠や食事など、次の季節にバテ  
ないための健康的な生活習慣を  
一緒に整えます。



おひとりで悩まず、まずはご相談ください。

季節の変わり目を安心して過ごし、穏やかな夏を迎えられるよう、  
専門の看護師が優しく寄り添います。



相談無料！  
ケアマネジャー様からの  
ご相談も  
お待ちしております

## あまてらす訪問看護ステーションプラス

☎096-273-9854

FAX: 096-243-2823

担当者: 080-9159-3377  
(寺本)

営業時間 8:30~17:30

訪問エリア  
・熊本市 ・菊陽町  
・大津町 ・合志市

〒869-1103

熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

### MAP

