

医務室だより 7月



今年は、梅雨入りすると早々に大雨になる可能性があり、暑い夏になると予想されています。今のうちに暑さに慣れ、熱中症を予防しましょう。

さて、「天気痛(気象病)」って聞いたことがありますか？気圧の変化が体に影響し、様々な症状を引き起こしていることが分かった来ました。

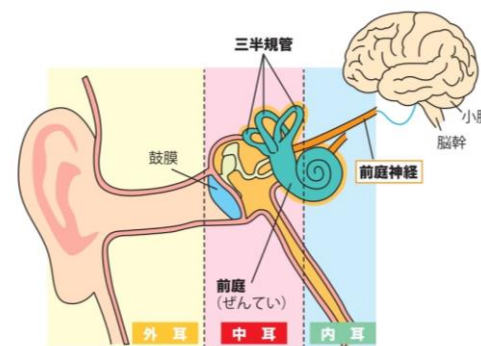


「天気痛(気象病)」知っていますか？

雨や台風のとくに、頭痛等で悩む方必見

天気痛のメカニズム

天気が崩れる時、気圧は変化します。この時、内耳が気圧の変化を感じ取り、その奥にある前庭神経が興奮します。すると、すぐそばの三叉神経が刺激され神経伝達物質を放出し、その結果脳の血管が拡張するとともに、炎症物質も放出され、頭痛を引き起こします。また、内耳が気圧の変化を感じることで自律神経が乱れ、肩こりや慢性痛の悪化、倦怠感等の症状が起こります。



天気痛チェックリスト

- 雨の降り始めがわかる
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 乗り物酔いをしやすい
- 耳抜きが苦手
- 気分の浮き沈みが天気に左右される
- 季節の変わり目に体調を崩す
- 雨が降る前に頭が痛くなることもある
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じることもある
- 肩がこりやすい
- 首を痛めたことがある

* 6個以上当てはまった方は「天気による不調」の可能性あります

天気痛予防

- ① 天気予報を確認することで、事前に体調不良を予想し、ゆっくり休養したり、鎮痛剤を内服したり等自分に合った予防対策をしよう
「Weathernews天気痛予報」を参考にしよう
- ② 自律神経を整えよう
 - ・軽い運動を毎日続けよう
 - 足がむくむと冷え性になりやすい
 - 足を動かすことで、むくみも改善され、自律神経も整います
 - ・睡眠時間を確保しよう

天気痛症状

- ・頭痛
 - ・腰痛
 - ・吐き気
 - ・肩こり・首こり
 - ・だるい
 - ・めまい
 - ・関節痛
 - ・眠気
- 症状は人によって様々です



天気痛対策

1分でできる「くるくる耳マッサージ」
内耳の血流が良くなると、自律神経が整い、気圧の変化を感じにくくする効果があります

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る
- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



- ③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



- ★ ポイント
- ・温タオルで耳を温めてから行うと効果的です
 - ・耳をつまんだり、引っ張るときは痛みが出ない程度の強さでおこないましょう
 - ・毎日続けることで効果が期待できます

【参考文献】

天気痛予報® | 気圧変化による頭痛対策 - ウェザーニュース (weathernews.jp)

体の不調 天気痛(気象病)のせいかもしれない!? その解消法とは - NHK クローズアップ現代 全記録

気象病外来・天気痛外来®(愛知医科大学・東京竹橋クリニック) - 天気痛ドクター 佐藤 純 (tenkitsu-dr.com)