

「気象病」

気象病は、気象・天候の変化によって症状が出現する、あるいは悪化する疾患の総称。症状は頭痛、食欲不振、気分の落ち込み、めまい、メニエール病、腰痛、肩こり、神経痛、関節炎、リウマチ、蕁麻疹、吐き気など様々であり、鬱や喘息などの持病が悪化したたり、「気象関連痛」という「天気が悪いと古傷がうずく」などの痛みなども含まれます。

気圧、温度、湿度などの変化に対して体がうまく適応できないことによって症状が悪化するものが「気象病」です。

こうした気圧や温度、湿度の変化がなぜ不調につながるのでしょうか。

「私たちの体は自律神経のバランスによってその恒常性が保たれています。交感神経が体を活動モードにする一方、副交感神経がリラックスモードにすることで、そのバランスが保たれます。しかし、ストレスを強く感じる環境下に置かれたり、生活リズムが崩れている場合には自律神経のバランスが乱れやすくなり、気象の変化に敏感に反応しやすいのです。

また、気象の変化自体がストレスになり、自律神経のバランスを乱す原因にもなります。最近では以前よりも気候変動が大きくなっている影響もあり、気象病の症状で来院する患者さんは年々増えているといえます。

第二共ヘルスケアくすりと健康の情報局より

◆梅雨の時期は梅雨前線を低気圧が横断するため日本列島の気圧は低下しやすくなります。

また台風は大型の低気圧であるため、台風の接近に伴い気圧は低下します。気圧・温度・湿度の変化は自律神経に影響を与えます。

◆地震が来たときに小さな揺れでも感じる人とまったく感じない人がいます。耳の奥の内耳(ないじ)には、三半規管や前庭という【平衡感覚のセンサー】があります。その感覚が人によって違うため、揺れの感じ方にも差が出ます。センサーが敏感な人は、気圧、気温、湿度などの変化に反応しやすく、それがめまいの原因になります。

クラシエの漢方・ロートfufufuより

【気象病になりやすい人】

- 男性より女性の方がリスクは高い
- 若年者は頭痛、高齢者はめまいのリスクが高い
- PMS（月経前症候群）や更年期障害がある人
- 乗り物酔いしやすい人

【気象病の予防】

- 気象情報をチェックして、体調に合わせて服装や食事を調整する
- 水分や塩分を適度に補給する
- ストレスを溜めないようにリラックスする
- 睡眠を十分にとる
- 適度な運動をする

こんな時期は要注意

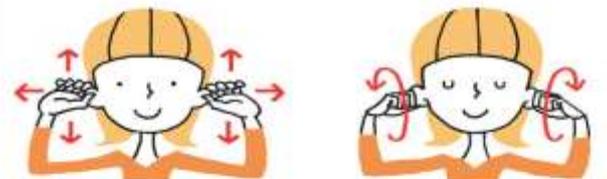
- 台風シーズン:台風は低気圧の塊で、気圧変化が大きい。普段はさほど症状が出ない人も不調を起こしやすい
- 天気が崩れるとき:天気が崩れる2~3日前、回復するときなどに症状が表れやすい
- 季節の変わり目:特に春先は三寒四温といわれるように気温の差が大きく、気圧変動も大きいので症状が出やすい
- 梅雨時:湿気が多く、低気圧が続く。関節痛が悪化することも。

※入浴や運動は自律神経を整えることができます

食事、運動、睡眠。そして、規則正しい生活が基本です。加えて、めまいの予防に役立つ耳のマッサージも取り入れてみましょう。血流がよくなり、耳のセンサーが過剰に反応するのを防ぐことができます。耳が温くなるまで、1日に2~3回やってみてください。秋は台風が多くなるものの、何をするにもいい季節です。素敵な秋をお過ごしください♪。

Massage!

1日2~3回!
耳のマッサージで簡単セルフケア。



耳を軽くつまみ、上に、下に、軽く引っ張りながら耳を後ろそして横に、引っ張ります
軽く引っ張りながら耳を後ろ方向に、くるくると回します