

今回のテーマは

気象病
meteoropathy

です。



気象病は、気温や気圧、湿度の変化など**気象条件**の変化で引き起こされる体調不良や疾患の総称です。天気が悪いと「体がだるい」「頭痛い」と感じたことはありませんか。症状の現れ方や強さは人によって異なりますが、外出困難になるほどの強い症状が現れ日常生活に支障をきたす人もいます。わが国では約 1,000 万人が天候による不調に悩まされているという統計結果が出ています。



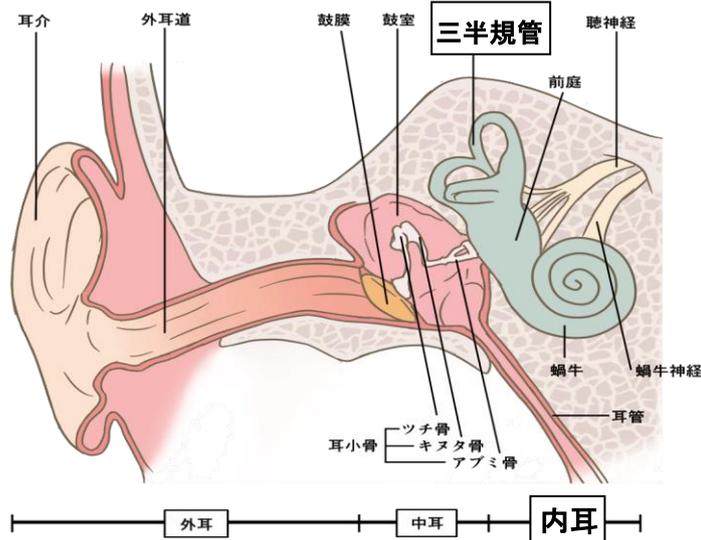
気象病の症状



主な症状は、頭痛やめまい、疲労感、関節痛などで、鬱などの精神的な症状も引き起こします。心臓発作や脳卒中のきっかけになり、生命に関わる場合もあります。とくに痛みや気分障害を伴うものを**天気痛**といいます。

気象病の原因

発症の仕組みは明らかになっていませんが、気圧の変化が主な原因と考えられています。耳の鼓膜の奥には気圧を感じる「**三半規管**」という器官があります。そこから脳に情報が伝わり、脳はそれを基に周囲の環境に身体を順応させようとします。気圧が低くなると、自律神経にストレス反応が起きてバランスが崩れます。そのため、血管の収縮や拡張など体の調整がうまくいかず、血流障害が起こり、頭痛・めまい・関節痛・倦怠感・気分の落ち込みなど様々な症状を引き起こします。特に低気圧が通過する時は気圧の変化が激しく、気象病の症状が出やすいと言われています。



- ① バランスの良い食事を食べましょう
- ② 適度な運動を継続しましょう
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ 全身の血液の循環をよくするために、就寝前のストレッチやぬるめのお湯につかりましょう
- ⑤ 耳マッサージ



気象病の症状が出やすい人は、内耳の血流が悪い傾向にあると言われています。耳マッサージをすると、耳周囲の血行が改善され内耳の血流も良くなります。

- 1 両耳を軽くつまみ上・下・横に 5 秒ずつ引っ張る
- 2 耳を横に引っ張りながらうしろに 5 回まわす
- 3 耳を包むように折り曲げて 5 秒間キープ

