



# ほけんだより

気圧の変化で体調不良を感じる「気象病」。雨の日が多い梅雨時は、特に症状に悩まされている人も多いのでは。憂鬱になりがちなこの季節。元気に乗り切るために、その症状や対処法について学びましょう。

## あなたは大丈夫？

### 気象病のチェックをしてみよう

- 昔から天気の変化には敏感なほうだ
- 乗り物酔いをしやすいほうだ
- どちらかといえば、天気によって気分の浮き沈みがあるほうだ
- 過去にスポーツで骨折などのケガをした経験がある
- 暑い季節にはのぼせやすかったり、寒い季節には冷えやすかったりする
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 耳鳴りがしやすい、耳抜きをするのが苦手、新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなりやすいなどの自覚症状がある
- ストレスを感じやすい性格である、もしくはストレスの多い生活を送っている



参照書籍「天気痛を治せば頭痛、めまい、ストレスがなくなる！」著・佐藤純

## 原因は？

自律神経は、体のありとあらゆる機能を調整する役目を果たしていますが、気象病はこの自律神経の不調と密接に関係します。気圧の変化は、耳の中にある「内耳」で感じています。その内耳の調整機能を司っているのが自律神経です。自律神経の不調でこの調整機能が果たせなくなり、「気象病」という体の症状が表われるのです。



## どのような症状が出るの？

めまいや吐き気、頭痛を訴える人が多いのですが、肩こりや全身のだるさ、手足のしびれ、関節痛、うつ症状等多岐に渡ります。疾患的な要因がないのに天気が悪い朝になるとなかなか起きられず、遅刻や欠席が続き悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。

## 悩んでいる人はどれくらいいるの？

株式会社ウェザーニューズが2012年に行った調査によると、日本人の約6割が低気圧になると頭痛など体調の異変を感じているそうです。男女比でみると、男性が2人に1人の割合であるのに対し、女性の4人のうち3人は、何らかの異変が表われたと回答しています。



## 自分でできる！改善方法

- ・耳の周りを柔らかくするストレッチ
- ・乗り物酔い薬を内服する
- ・自律神経を整える
  - ⇒エアコンの利いた環境にこもらず
  - 適度に汗をかく
  - ⇒スマートフォンやパソコンを就寝前に使用するのを控える 等
- ・気圧の変動を知る

- ① 耳たぶの少し上を水平方向に引っ張る。
- ② 5～10秒くらいしたら離すことを数回繰り返す。
- ③ 耳たぶ後ろの骨のへこみ(顎関節)を斜め上に、30秒程度ぐっと押す。手を離した時に耳の周りが軽くなっていればOK！！

気圧の変動を確認できるスマートフォンのアプリもありません。アプリ「**気圧一歩**」(無料)は、エリア毎に6日先までの気圧変動を教えてください。記録をつけることもできるので、気圧と自分の体調の関係性もわかるのでは？

参照：毎日新聞(平成29年6月23日掲載)

「胃がムカムカする」「お腹が張る」「食事をするとすぐに気持ちが悪くなる」等の不調が続いているのなら、体が過度のストレスを感じて警告を発しているのかもしれない。ストレスと結びつく胃腸の症状について学びましょう。

## なぜか続く胃腸の不調

症状は半年以上続くが、レントゲンや内視鏡検査は「異常なし」

- すぐ満腹になる
- 食後に胃もたれがする
- みぞおちが痛い
- みぞおちが焼ける感じがする

☑が1つでもあてはまると

機能性胃腸炎かも…

3ヶ月以内に3回以上、腹痛や腹部の張りがある

- +
- 排便で痛みが和らぐ
  - 排便の回数が多い日、少ない日がある
  - 便秘や下痢、あるいは両方を繰り返す

☑が2つ以上あてはまると

過敏性腸症候群かも…

※併発することもある



胃腸の不調は、ストレスによって自律神経が乱れてしまうことで起こります。午前中に何かを頑張ろうとするとストレスが生じ具合が悪くなるのに、午後になると良くなり、寝ている時には症状が起こらない場合が多いです。不安になると症状がより強くなります。

## ストレスによる胃腸の不調を改善するには？

- ① 食事日記をつけよう  
  
前日に肉を食べると痛くなるぞ…
- ② 脂質控えめな食事を良く噛んで食べる  
  
よく噛むことで消化が進みます。胃腸に優しく♡
- ③ 便秘日記をつける  
  
試合前になると、便秘気味…。硬は健康のパロメーター！
- ④ 考え方を変える  
  
完璧な自分じゃなくても大丈夫。なんとかなるさ！
- ⑤ 十分な睡眠と有酸素運動で自律神経を整える  
  
気象病の改善、熱中症の予防にも効果的！

参照：日本経済新聞(平成27年4月18日掲載)

## 保健室からひとこと

改善・予防と併せて、症状が表われた時、無理をせずに薬に頼るのも大切なことです。自分に合う薬を今のうちからみつけておきましょう。また、症状が続いて日常生活に支障が出る場合は病院へ行き、医師に相談してみましょう。