

Work on Life はたらくために、大切なことを。

季節の変わり目に知っておきたい！  
気圧と体調の関係

雨が近づくと頭痛や関節痛がひどくなる、気持ちが沈みがちになるなどの不調を感じたことはないでしょうか。気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般は「気象病」と呼ばれています。今日は、天気の変化と体調不良の関係、どのような症状が表れやすいのかお伝えし、セルフケアについてご紹介します。

## なぜ天気によって不調が起こるの？

この原因は「自律神経」にあると言われていています。自律神経は私たちの意志と関係なく働いており、「交感神経」と「副交感神経」の2つがあります。



気象の変化で2つの神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になると、頭痛などが起こります。気圧が低下すると、内耳（耳の奥の骨の中にあり、聴覚と平衡感覚に関与する器官）が気圧の低下を察知すると考えられています。気圧の変動は体にとって大きな負担なので、ストレスとして脳に伝わり、自律神経が乱れて頭痛やめまい、肩こりなどを引き起こすことがあります。

## 症状を抑える・予防するには？

## 薬での治療

痛みには鎮痛薬を、めまいなどの症状に対しては内耳に作用する薬、乗り物酔い止めのような薬を使用することもあります。

## 気圧を考慮して予定を立てる

低気圧が予想される場合は、できれば外出を控えた方がよいでしょう。

## 気圧の変化と症状を記録する

自分の痛みと気圧の変化を知っておくことも重要です。その為、天気と自分の痛みを日記のように記録しておくことがお勧めです。

## 不安の軽減

痛みに対する不安がストレスとなり、更に痛みが増します。普段から天気予報に注意して、痛みの出る日を予測できると良いですね。

## 生活習慣を整える

予防には生活習慣を改善するなど、セルフケアによるコントロールも大切です。

血流を促す  
耳のマッサージ

- ① 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る
- ② 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて身体の外側に引っ張る
- ③ 耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る
- ④ 耳を外側に引っ張った後前から後ろに5回ゆっくりと回す
- ⑤ 耳をたたむように塞ぎ、そのまま5秒間そのままにする
- ⑥ 手のひらで両耳を覆い、前から後ろに5回ゆっくりと回す

普段から体を動かすことは全身の血流改善だけでなく気分転換となり自律神経を整えるのに有効です。

痛みやめまいの原因となる病気があれば治療することが大切です。秋は、気圧の変動が多くなり、天気痛、気象病の症状がみられることがあるので、事前に薬を用意しておくことで安心ですね！

ご相談は  
こちらから

参考：奈良県医師会（「気象病」って何？ 天気で痛みが出てくる）  
日本医師会（雨の日に体調が悪くなる）

