

今回は**気象病**に注目！！

気象病という言葉をご存知でしょうか。雨が降ると古傷が痛む、台風が近づくと喘息が酷くなるなど経験をされたことがあるかもしれません。天気と体調がどのように関係しているのか調べてみました。

気象病とは

季節の変わり目や気候によって体調不良を起こすことをいいます。症状は主に二種類に分けられます。

不定愁訴型…イライラや肩こり、めまい、吐き気など。検査をしても原因がはっきりとせず症状も不安定なため治療も難しく、周囲の理解も得られにくいのが特徴です。

持病型…片頭痛や関節痛、喘息など。持病が悪化するもので、「天気痛」とも言われています。

ご自身は大丈夫ですか？チェックしてみましょう！

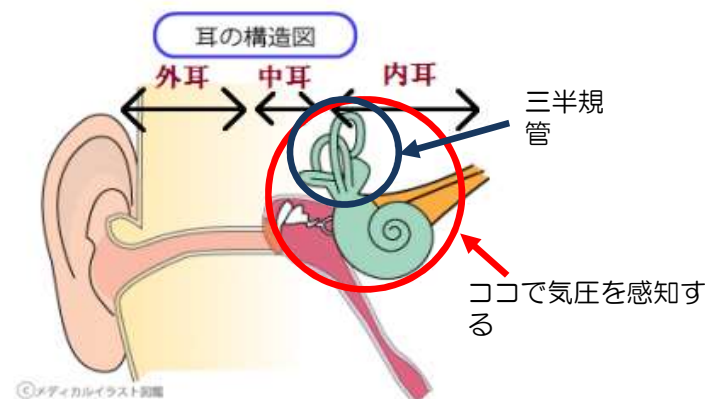
- ☐ 頭痛もちである
- ☐ 体調の変化で雨が降りそうだとなんとなくわかる
- ☐ 季節の変わり目は具合が悪い
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 耳鳴りやめまいが起こりやすい
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- ☐ ストレスが多い
- ☐ 歯のくいしばりや歯ぎしりをしてしまう

当てはまる項目が多いほど気象病の可能性があります。



なぜ起きる？気象病の仕組み

気象病は気圧の変化が原因です。耳の奥にある「内耳」という器官が脳に情報を送り周囲の環境に体を順応させています。気圧を感じ取るセンサーも内耳にあり、気圧が変わると内耳から脳に「体のバランスが崩れた！」と情報が伝わります。そうすると交感神経が興奮してしまい自律神経のバランスが乱れます。



【三半規管】

三半規管は3D構造になっていて中にはリンパ液が入っています。直線感覚や重力、遠心力などを感知します。体が傾いたり回ったりすると中のリンパ液が動き、体のバランスをとる役割をしています。

気圧の変化により交感神経が興奮すると血流が悪くなり、三半規管の感度にも影響するため、めまいや吐き気が起こるのです。

予防法・対処法

酔い止め薬を飲む

酔い止め薬には内耳の血流を改善し、内耳神経の興奮を鎮めます。
吐き気やめまいに効果的です。

気圧の変化と体調を記録しておく

どのような天気の際に体調を崩しやすいのか、天気と症状を手帳やノートに記録を残しておきましょう。傾向を把握することで、対策もやすくなります。

適度な運動と十分な睡眠を

自律神経はとても繊細で寝不足やストレスなどにも大きく影響を受けます。不規則な生活では天候に限らず自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

耳マッサージ

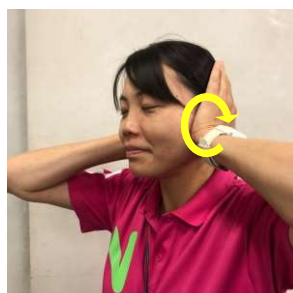
耳の血流を良くすることで症状が緩和することがあります。頭痛やめまいに効果的です。



耳の根元をつまみ、
上下前後に動かします。



耳を上下につまみ、
5秒間キープします



耳を両手で挟み
円を描く様に回します



台風の多い季節です。少しでも快適に過ごせることを願っています。

2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 10:30～ 16:00	3 10:30～ 16:00	4 10:30～ 16:00	5 休	6 休	7 休	8 休
9 10:30～ 16:00	10 10:30～ 16:00	11 10:30～ 16:00	12 10:30～ 16:00	13 10:30～ 16:00	14 休	15 休
16 休	17 10:30～ 16:00	18 B	19 A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 A 講習会 申込開始	25 B	26 A	27 B	28 C	29 休
30 A 講習会						

夏休み期間の開放

8月6日(月)～9月17日(火)
月曜～金曜日 10時30分～16時
火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています

体育館管理室 内線(2090)