健康ぷらざ

雨の日に体調が悪くなる

―天気痛―

指導：中部大学生命健康科学部 教授 / 愛知医科大学 客員教授　佐藤　純

企画：日本医師会

No. 548

天気に伴う体調不良

雨の日や、雨が降ってくる前に、頭痛やめまい、肩こりが起こる人がいます。そのほかにも、くび、膝、腰などの痛みや、耳鳴り、倦怠感、気分が沈むなど、天気の変化に伴って起こる症状はさまざまです。もともとある症状が、雨の日に悪化することもあります。このような症状・状態を、天気痛（または気象病）と呼んでいます。

なぜ症状が起こるのか

天候が崩れると気圧が徐々に下がります。内耳*1には気圧のセンサーがあり、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*2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

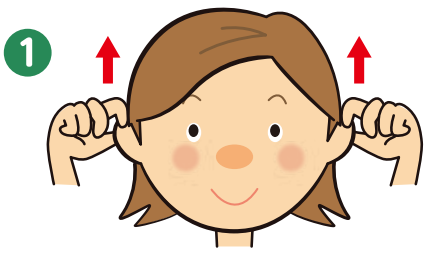
痛みやめまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。痛みには鎮痛薬を、めまいには乗り物酔い止めのような薬を使用することもあります。天気痛の症状を予防するには、生活習慣を改善するなど、セルフケアによるコントロールも大切です。

気圧が低下して天気痛が起こりそうになったときに、または予防のために日ごろから、耳をマッサージして、耳の血行を良くすることをお薦めします。温タオルで耳を温めてから行うと効果的です。

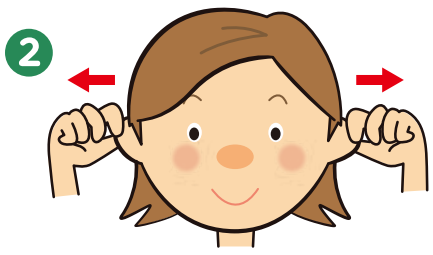
血流が不足すると痛みを引き起こす原因になるので、くびや肩など痛みの症状の出る箇所の筋肉をほぐしましょう。普段から体を動かすことは、全身の血行改善だけでなく、気分転換にもなり、自律神経を整えるのに有効です。

＊1 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。
＊2 自律神経：身体を活発に動かす交感神経と、身体を休める副交感神経の二つからなり、相互にバランスを取りながら身体の状態を調節している。

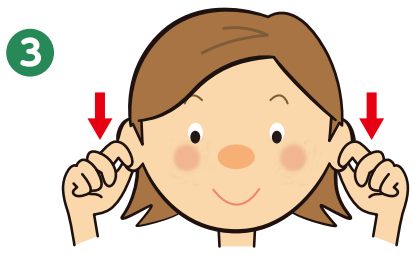
耳のマッサージ



1 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。

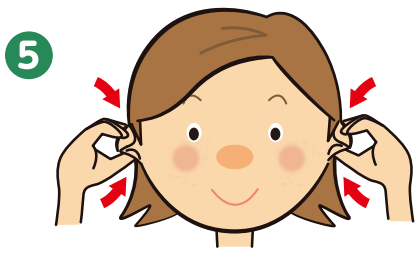


2 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。



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あと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。



5 耳をたたむように塞ぎ、5秒間そのままにする。

6 手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。
日医
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。