



## 気象病



### 【気象病って何?】

気象病とは、正式な病名ではありませんが、気圧や温度・湿度の変化によって起こる体の不調のことを言います。

気候変化の激しい、季節の変わり目や梅雨の時期、また台風が多い時期など特に起こりやすいと言われてしています。

気圧を感知するのは耳の中の「内耳」という場所ですが、このセンサーが過敏になり、自律神経のバランスが乱れて不調が現れやすいのです。

### 【気象病の症状】

- ① 頭痛や関節痛、古傷の痛みなど
- ② むくみや消化不良  
→湿度が高いと体内の水分が汗や尿としてうまく排出できなくなります。その結果、消化吸収や水分代謝がうまくできないため起こります。
- ③ だるさや眠気  
→低気圧の時は自律神経が乱れて副交感神経が優位となり、体がリラックスモードになってしまうため起こります。
- ④ 肩こりや冷え  
→雨が続き活動量が減ってしまい、血の巡りが悪くなるため起こります。

# 不調の解消法

## 1. 自律神経を整える

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、交感神経が優位になり、活動モードへと切り替えられます。曇りや雨の日でも太陽の光は地上に届いていますので、**朝はカーテンを開けて光を浴びる**ようにしましょう。

## 2. 血行を良くする

### ●くるくる耳マッサージ



1. 両耳の上部を軽くつまみ、5秒間、上に引っ張る。同様に、「真ん中を軽くつまんで横に」、「下部を軽くつまんで下に」、各5秒間引っ張る。



2. 両耳の真ん中を軽くつまみ、横に引っ張り、そのまま耳を前から後ろにゆっくり大きく5回まわす。



3. 両耳を包むように曲げて、5秒間キープする。



4. 両耳を手の平で覆い、円を描くように前から後ろにゆっくり5回まわす。

## 3. 腸内環境を整える

腸内環境も自律神経と関わりがあります。**一日三食バランスの良い食事を摂り、ストレスをなるべく溜めない**ようにしましょう。

☆☞ ストレッチなどの軽い運動は、自律神経を整え、血行を良くし、ストレス発散にもなりますのでおすすめです。



(今月のニュース担当より)

こんにちは。看護師の森です。

今回はあまり聞き慣れないかもしれませんが「気象病」について紹介させていただきました。

夏が始まるまでのこの時期を、少しでも元気に過ごせるようにと今回のテーマを選びました！！

来月号は、梅田言聴覚士の記事になります。

お楽しみに！

リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30~17:30 (休日：土日・年末年始12/30~1/3)

看護師 : 6名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
(2023年6月現在)

