

今月の  
テーマ

気象病って？

雨が降る前になると頭痛がする、台風が近づくとめまいがする、天気が悪くなると古傷が痛む・・・など、天気の変化で体調が悪くなることはありませんか？もしかしたら、その症状は最近注目されている『気象病』かもしれませ

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。



小気象病とは？

『気象病』という名前を初めて耳にする人も多いかもしれませんが、気象病は近年注目が集まっている病気の一つで、潜在患者数は1,000万人にのぼるとも言われています。

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこる体の不調の総称で、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み(うつ)、吐き気、ぜんそくなどさまざまな症状が出るのが特徴です。

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に特に起こりやすいと言われています。



気象病の原因は？

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因でおこると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われています。その中でも“気圧が低下するとき”に症状が出やすいと言われています。梅雨の時期は梅雨前線を低気圧が横断するため、日本列島の気圧は低下しやすくなります。

気象病になりやすい人の特徴の一つは、自律神経のバランスが崩れやすいことです。自律神経が過敏に反応すると、血管が収縮したり拡張したりするため、頭痛やめまいを引き起こすことがあるのです。



症状や対処法

気象病の重症度は、軽度、中等度、重度に分けられます。それぞれの症状や対処法を紹介します。

★軽度

頭痛やめまい、肩こりや倦怠感などの不調を感じる。雨が降る前などの気圧や気温が急に変わる時に起こりやすい。

★対処法

水分や塩分を摂ること、ストレッチやマッサージが効果的。

★中等度

頭痛やめまいがひどくなり、吐き気や動悸などの症状が加わることがある。

★対処法

安静にし、頭部を高くすることが大切。また、血圧が高くなっている場合は専門家に相談する。

★重度

頭痛やめまいだけでなく、全身の筋肉が硬直したり、意識が朦朧とすることもある。

★対処法

心身にストレスがかかっている場合は、うつ病などのリスクも高まるため、心理的なケアも必要。自分だけで対処せず専門家に助けを求めることも大切。

気象病になりやすい人とは？原因や予防法を知ろう

気象病になりやすい人の特徴は前述の通りですが、内耳の機能が低下することも特徴の一つです。内耳は、聴覚だけでなく、平衡感覚も担っています。内耳の機能低下が原因で、頭や耳に痛みや違和感を感じたり、めまいや吐き気を起こしたりすることがあります。

＜気象病になりやすい人の傾向＞

- 男性よりも女性の方がリスクは高い
- 若年者は頭痛、高齢者はめまいのリスクが高い
- PMS(月経前症候群)や、更年期障害がある人
- 乗り物酔いしやすい人



＜気象病の予防法＞

- 気象情報をチェックして体調に合わせて服装や食事を調整する
- 水分や塩分を適度に補給する
- ストレスを溜め込まないように適度に発散する
- 睡眠を十分に取る
- 適度な運動をする

★ウェザーニュースの天気痛予報★

ウェザーニュースでは、各地域の3時間ごとの天気痛予報を発表しています。

日時	9	12	15	18	21
天気痛予報	安心	安心	安心	安心	安心
天気					
気圧(hPa)	998	997	997	998	999

また、天気痛予報のページからは『天気痛チェックシート』のリンクに飛べるようになっており、春・梅雨・夏・秋・冬のそれぞれのシーズンに合わせたセルフチェックができるようになっています。自身の症状が気になる方はぜひ活用してみてください！



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL https://www.sskclinic.jp/

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

今年はずいぶん遅い発表でしたが、東北地方も本格的な梅雨の季節に入ってきました。日本も亜熱帯のような気候に移行しつつあり、梅雨と言っても猛暑の晴天だったり、はたまはスコールのような大雨が降ったりと気温、湿度も乱高下しています。頭痛、倦怠感、肩こり、うつ症状などの心身の不調は、気圧・気温・湿度の変化が原因となつて現れていることが分かってきました。いわゆる“気象病”です。ホルモンの変動が大きい女性に多いとされていますが、最近は男性にも見受けられ、やはり睡眠不足、不規則な生活などが引き金となつてきますので、気候変動が激しいこの時期は特に、睡眠時間の確保などに努めていきましょう。