



みやこ通信



天気痛って知っていますか？

雨が降ったり、台風が発生したり、季節の変わり目に、頭痛や腰痛、肩こり、気分の落ち込みなど、経験したことありませんか？

天気によって起こる、痛みやめまいなどをはじめとする体や心の不調を「きしょうびょう気象病」や「天気痛」と言います。症状は、その人がもともと持っている体の弱いところが天気によって悪化するため起こります。

天気痛ってなんで起きるの？

天候の変動で起こる不調の原因は「気圧の変動」です。気圧の変動は、耳の奥にある「ないじ内耳」というセンサーを刺激して、交感神経と副交感神経のバランスを崩します。天気痛は、気圧が低い時や高い時に起こるのではなく、気圧が変わる雨降り前、特に台風発生時等の気圧に大きな変動がある時に体に大きな影響を与えます。喘息発作などが悪化するのもこういった時ですね。このような天気痛、実は、多くの方が経験しています。



天気痛の代表的な症状



- ⑥ 頭痛
- ⑥ 首、肩、腰、などの関節痛
- ⑥ めまい、耳鳴り
- ⑥ だるさ
- ⑥ やる気が起きない
- ⑥ 気分が沈む など



種類や程度は人によって様々です

あなたの不調、もしかして天気痛？

天気痛
チェックリスト



- よく耳鳴りがする
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 天気によって気分の浮き沈みがある
- 過去に骨折などの怪我をしたことがある
- 飛行機やエレベーターで耳が詰まったり痛くなりやすい
- 雨が降る時に眠くなったりだるくなりやすい
- 乗り物酔いしやすい
- ストレートネック
- 肩がこりやすい
- 偏頭痛がある

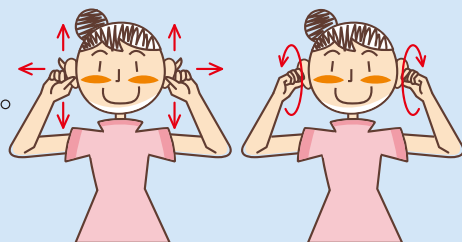
※当てはまるものが多いほど天気痛の可能性が高くなります

天気痛の予防、対処法

やっかひに感じる天気痛ですが、症状が出る前にきちんと対処することで軽減できます。

● 耳マッサージ ●

耳を左右上下に引っ張ったり回したり、揉んでほぐしてマッサージ。血行が良くなり、内耳の状態が改善します。ホットタオルであたためるのも効果的！



● 漢方薬で体質改善 ●

めまいや頭痛の原因『水分の貯留』を改善する「五苓散(ごれいさん)」や、気持ちの浮き沈みを抑える「抑肝散(よくかんさん)」などがあります。

● 天気予報で事前に対処する ●

気圧の変動をお知らせしてくれるスマホアプリやウェブサイトですべて事前準備。悪化させる前に常備薬を用意したり、できればその日は無理のないスケジュールで。



● 自律神経を整えるために、睡眠、食事、適度な運動 ●

良質のタンパク質、発酵食品、ビタミンB群・Eを積極的に摂取。また、ウォーキングなどの適度な運動を習慣化させましょう。簡単なストレッチも効果があります。

めまいや頭痛の症状には重い病気が隠れてる可能性もあります。なかなか改善しない場合は、耳鼻科や脳神経内科などの専門医を受診しましょう。

天気痛とうまく付き合うポイントは「悪化させないこと」です。仕事や家事が進みにくい時期も、ご自身の体と向き合いながら快適に過ごしましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 大宮店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店