

気象病

気象病とは、気圧、温度、湿度などの変動によって起こる何らかの身体的・精神的な不調のことを言います。

そして、気象病の症状には大きく分けて以下の2種類があります。

①突然起こる症状

不定愁訴といわれる、めまい、動悸、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などの症状が突然発生する。

②持病が悪化する

片頭痛・関節痛・古傷の痛みの再発などのように、もともと持っていた持病が悪化する。



原因

私たちの体は自律神経の働きにより恒常性が保たれています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は体を活動モードにし、副交感神経はリラックスモードにすることで、そのバランスが保たれます。しかし、ストレスを強く感じる環境下に置かれたり、生活リズムが崩れている場合には自律神経のバランスが乱れやすくなり、気象の変化に敏感に反応しやすくなります。

①気圧の変化

耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーがあり、自律神経につながっています。気象病の人は内耳の感受性が亢進していて、気圧の変化に過剰に反応するために自律神経のバランスが乱れて、交感神経が優位になりすぎるとめまいや片頭痛、関節痛の悪化が起こり、副交感神経が優位になりすぎると眠気やだるさ、うつ症状が生じやすくなると考えられています。

②温度・湿度の変化

温度や湿度を感じるセンサーは主に皮膚や粘膜にあり、脳や脊髄の中樞神経や内臓にも存在します。これが外界の温度や湿度の変化を敏感に感じ取ることによって、その刺激が自律神経のバランスを乱し、不調や不調の悪化につながります。

片頭痛は、気温が上昇するタイミングで症状が悪化しやすく、肩こりや緊張型頭痛、関節痛などは気温が低下するときに悪化しやすいといえます。また、関節痛が強まる原因の一つは湿度と考えられています。

こんな時期は注意が必要です。

台風シーズン	台風は低気圧の塊で、気圧変化が大きいいため、普段はさほど症状が出ない人も不調を起こしやすい。
天気が変わるとき	天気が崩れる2～3日前や、回復するときなどに症状が表れやすい。
季節の変わり目	特に春先は三寒四温といわれるように気温の差が大きく、気圧変動も大きいため症状が出やすい。
梅雨時	湿気が多く、低気圧が続くと関節痛が悪化しやすい。

気象病になりやすい人

- 生まれつき内耳が敏感な人があり、母親に気象病があると、4分の1の確率で子供が気象病になるといわれます。
- 睡眠時間が不規則、朝ごはんを食べない、運動不足、午前中に陽の光を浴びていない人など、自律神経が乱れやすい生活習慣の人は気象病になりやすい。



対処

気象病への対処としては、自律神経のバランスを整えることが最も大切となります。早寝早起き、朝食を取る、適度な運動、十分な睡眠、入浴など規則正しい生活を送ることで、そして、内耳のセンサーが敏感な原因の一つは内耳の血行障害なので、耳の後ろにある「完骨」というツボにホットタオルや温かいペットボトルを当てて血行を良くすると改善が期待できます。耳のマッサージも効果的とされます。両耳をつまんで上下、横に引っ張ったり後ろに回したり、手のひらで両耳全体を覆い後ろに向かって回すというものです。耳の周りの血流のほかリンパ液の流れをよくする効果があるとされます。