



## 気象病について



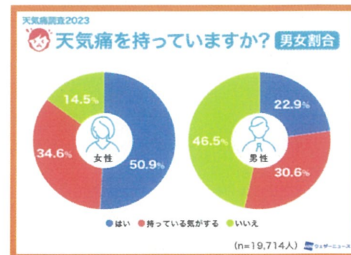
## ～体質・対策～

気象病(天気痛)とは…

気圧や湿度の変化が内耳のセンサーを刺激し、自律神経のバランスが乱れることで引き起こします。

### 《 症状 》

めまい、片頭痛(偏頭痛)、ふらつき、むくみ、けん怠感、関節痛  
天気が崩れる2～3日前や天気が回復するとき起こりやすい。



### 《 気象病になりやすい人の特徴 》

・乗り物酔いしやすい

内耳(耳の奥)のセンサーが敏感で、気圧の変化を察知しやすい。

・女性(特に20～40代・更年期の年代)

ホルモンの変動や自律神経に影響しやすい。

・片頭痛(偏頭痛)持ちの人

気象の変化で頭痛が誘発されやすい傾向がある。

・デスクワークや運動不足

血流が滞り、自律神経の働きが低下しやすくなる。

・スマホやPCの長時間使用

ストレートネックや猫背を招き、首や肩の凝りが自律神経の乱れに繋がります。子供の頭痛も増加しています。



### 1分でできる! くるくる耳マッサージ

- 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつつむぎを繰り返す。
- 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくと回す。
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする。
- 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくと回す。これを5回行う。

©ウェザーニューズ

### 《 対策 》

- ★朝起きたら太陽を浴びる
- ★毎日、朝食を食べる
- ★ウォーキングなどの軽い運動を習慣にする
- ★ぬるめのお湯に浸かってリラックスする
- ★起床、就寝を一定の時間にして良い睡眠を心がける



### 《 理解されにくい症状 》

「大げさでは?」「気の持ちよう」と言われやすいですが、本人にとってはつらい症状。我慢して頑張り続けるのは精神的にも苦痛です。周りの人も理解することが、本人のつらさの軽減にもなります。不調は抱え込まず、医療機関に相談しましょう。



タコは強いストレスで自分の足を食べます!!

### ←オンライン診療 (melmo (メルモ))

携帯電話やパソコンで予約、診療、支払いまでできます。

【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めてOK)】【胃カメラ事前相談】



WEB問診 (メルプ) →

### ● 6月休診日 ●

9日(火)・10日(水)  
午前：通常通り 午後：休診  
(訪問診療日)

### 診療時間のご案内

住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1(セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話：0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休診	伊藤淑子医師

