



健康マメ知識

# 気圧の変化が影響する“気象病”とは

～長引く不調の原因は、天気のせいかも!?～

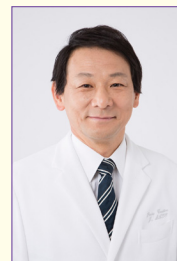


## 大きな要因は気圧・気温・湿度の変化

雨降りの前後は何となく体調が悪くなる…。原因が分からないまま抱え続けている心身の不調には、天気が影響している可能性があります。「気のせい」で済ませるのではなく、「気象病」かもしれないと考えることが、改善への一歩です。気象病や天気痛研究の第一人者として知られる佐藤純先生にお話を伺いました。

Adviser 天気痛ドクター® 佐藤 純 さん

医学博士、日本慢性疼痛学会認定専門医。中部大学大学院教授、愛知医科大学客員教授。1983年、東海大学医学部卒業後、疼痛医学、環境生理学の研究をスタート。名古屋大学教授を経て、2005年から愛知医科大学病院・いたみセンターで「天気痛・気象病外来」を開設。東京竹橋クリニックでも気象病・天気痛外来医として診療を手がける。『1万人を治療した天気痛ドクターが教える「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本』(アスコム)など著書多数。また、アクセサリ感覚で使用できる「天気痛耳せん」を販売する。



## その不調は気象病かも?まずはチェックを!

まず自分の体と心の状態について、下記から該当する項目をチェックしてみましょう。

### Check 1

- 頭痛持ちである
- 首や肩がよく凝る
- 膝や腰に痛みがある
- 立ちくらみやめまいが起こりやすい
- 耳鳴りがすることがある
- 以前ケガしたところがときどき痛くなる
- 手や足に関節痛がある
- 理由もなく憂鬱感や不安感に襲われることがある
- 気持ちが落ち込み、やる気が起きない
- よくお腹がゆるくなる
- 更年期障害の症状がある

次に、Check1の不調が表れる、もしくは症状が悪化するタイミングをチェックしてみましょう。

### Check 2

- 天気が崩れる2、3日前
- 天気が崩れ始めたとき
- 天気が回復してくるとき
- 雨の日
- 春になって暖かくなるとき
- 梅雨になってじめじめしてくるとき
- 冬になって寒くなるとき

チェック項目作成 / 佐藤純先生 出典 / 『1万人を治療した天気痛ドクターが教える「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本』(アスコム)

Check1で該当した症状が、Check2のいずれかのタイミングで発生していたら、不調の要因の一つとして「気象病」の可能性が考えられます。

気象病とは、天気の変化に伴うさまざまな不調の総称です。Check1で挙げたように、頭痛やめまい、首や肩のこり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなど症状は多岐にわたります。

その中で痛みを伴う症状のことを「天気痛」と呼んでいます。症状や痛みの強さなどには個人差がありますが、特に多く見られる症状として頭痛と首や肩のこりが挙げられます。

天気には日照時間や降水量、風速などさまざまな要素がありますが、心身に大きな影響を与えるものとして次の3つが挙げられます。

### ① 気圧

天気が崩れるときに、めまいや倦怠感<sup>けんたい</sup>、眠気などの症状が表れ、その後に頭痛などの痛みが生じることが多い。反対に、天気が回復に向かうときに体調が悪くなる場合もある。

### ② 気温

寒暖差によって不調が生じやすくなる。暖かくなると片頭痛、寒くなると肩こりや緊張型頭痛などが悪化しやすい傾向にある。

### ③ 湿度

湿度が高い梅雨時などに不調が起こりやすい。特に関節リウマチは湿度の影響を受けやすいと言われている。

気象病のメカニズムについてはまだ完全には明らかになっていませんが、特に気圧の変化が気象病と密接に関わっていることが分かってきています。「はっきりとした病気というわけではないけれど、何となく体調の悪さが続いている」という場合には、ぜひ「日誌」をつけて、天気の変化と体調の関係を客観的に把握してみましょう。

日誌には次の6つを記録しましょう。

- ① 日付
- ② 天気予報
- ③ 実際の天気
- ④ 気圧（気圧アプリ、気象庁のデータなどで調べることができます）
- ⑤ 痛みや不調を感じた場所
- ⑥ 痛みの強さ（度合い）

さらに「薬を飲んだ」「運動をした」といったメモや、「睡眠時間は十分なのに眠気がひどい」「頭がぼんやりして集中できない」といった体の変化なども記録しておくといいでしょう。

こうした記録を1カ月ほど続けると、天気と不調の関係性が明らかになり、「自分はどんな時に体調

が悪くなりやすいのか」という傾向をつかみやすくなります。

## 簡単なセルフケアで症状を和らげよう

### 【気圧】の影響を受けやすい場合

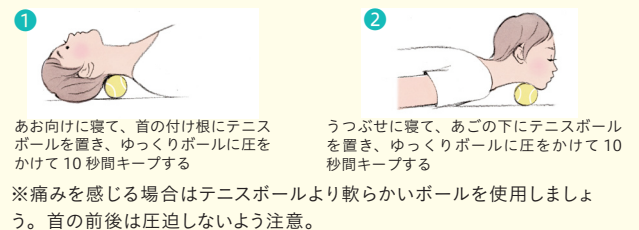
「くるくる耳マッサージ」で内耳の血行を良くすることで、気圧を感じるセンサーの過敏な反応が抑えられ、耳鳴りやめまい、片頭痛などの症状を和らげることができます。



### 【気温】の影響を受けやすい場合

軽めのストレッチなど、体を動かすことを習慣にすることで自律神経が整いやすくなり、症状の緩和や予防につながります。

「テニスボールで首すじほぐし」は首や肩のこりなど筋肉性の痛みを和らげるうえでも効果的です。



### 【湿度】の影響を受けやすい場合

梅雨など湿度が高くなる季節に入る前に、汗をかく習慣をつけることが大切です。汗をかいて体から熱を逃がすことで、不調の予防につながります。

1日15～20分程度のジョギングを2週間続ける、運動が難しい場合はぬるめのお風呂に15～20分浸かりながらゆっくり体を温める、といった方法が特に効果的です。

痛みがひどい場合は市販の鎮痛薬を服用するのも方法の一つですが、過度に服用しないよう注意が必要です。仕事や日常生活に支障をきたすほどの頭痛がある場合は、できるだけ早めに医師に相談するのがおすすめです。

