

～ 天気痛のお話し ～

時期的にそろそろ梅雨の時期に入ります。
雨が降る前や降っているときに古傷が痛くなったり、頭痛等の不快感が生ずることはありますか？

ちょっと気になった記事がありましたので今月取り上げてみます。

<天候が原因で症状が出る「気象病」>

上記の気象の変化によって症状などが悪化する病気を総称して「**気象病**」と呼び、医学的病名ではなく、一般的な名称になります。

気象病には、もともとの持病の症状が悪くなるものと、持病もないのに自律神経の乱れによって症状が出るものがあるそうで、関連がある持病としては、**めまい、狭心症、低血圧、喘息、うつ病**などが挙げられます。

また、昔から「**雨の日は古傷が痛む**」と言ったりもしますが、天気によって出たり消えたりする痛みは「**天気痛**」と呼ばれるそうです。

普段から痛みの原因となるような症状を持っている場合、気象の変化で痛みが悪化することがあります。

2015年に行われた愛知医科大学の研究によると、日ごろから3カ月以上続く慢性的な痛みを持つ20歳以上の人のうち、約半数近くが、**悪天候時や寒さによる痛みの悪化を訴えた**と報告されています。

交通事故のあとのムチウチの痛み、過去の怪我や手術による傷あとの痛み、古傷でなくても、頭痛、首や肩の痛み、関節痛、が出ることもあり、特に**気圧が低くなることで悪化することが多い傾向**があります。

実際に京都大学の疫学研究でも、関節リウマチの患者は気圧の変化が関節の痛みや腫れと関係しているといった報告があるとのこと。

また、岡山大学の研究では、慢性歯周病が急激に悪化するの**は、「気圧変化」や「気温上昇」の1～3日後**であることと報告があります。

気象病は、天気が変化する前後に起こることもあります。

天気痛（気象病）として起こりやすい症状

頭痛

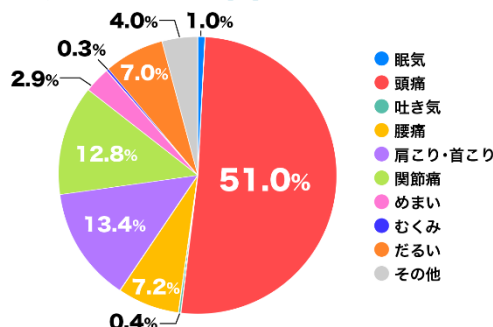
肩こり

腰痛

過去にケガをした
部位が痛むなど
(古傷が痛む)

天気痛調査2020

天気痛で一番の痛みや症状



<原因は自律神経の乱れ>

さまざまな症状がある気象病ですが、共通する原因は、心理的ストレスを含めて、私たちの**意志とは関係なく働いている「自律神経」**にあると言われています。自律神経の中には、心身の活動を高め、**痛みにも関与している「交感神経」と心身を休息させる「副交感神経」**があります。

心理的ストレスや気象の変化でふたつの神経のバランスが崩れ、**交感神経が優位になると、頭痛などが起こることになる**そうです。

気象病の中で、天気によって頭痛が出たり消えたりするのが**天気痛**です。この原因として、気圧の低下が身体のバランスや聴覚に関係する内耳の気圧センサーで感知され、交感神経が優位になります。**耳に頭痛の原因**があります。気象病はどの年齢でも起こりますが、痛みは**女性に多い傾向**があるそうです。

気圧は天気と相関します。晴天時には高気圧ですし、雨天時には低気圧です。さらに、雷雨・豪雨・台風などでは気圧はかなり下がってきます。

また、**高い建物のエレベーターの昇降による気圧の変化**で、痛みが出てくることがあります。もしスカイツリーや東京タワー、タワーマンションに登って、頭痛やめまいがするようなことがあれば、天気痛かもしれません。



1分でできる! くるくる耳マッサージ

- 1 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秒ずつ引っばる
- 2 耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 4 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りと回す。これを5回行う。

さて、それらの対策としてはめまいなどの症状はもちろん、**天気痛の場合も、内耳に作用する薬や乗り物酔い止めのような薬を使用することで、効果的な治療になる**ことがあるそうです。

また、痛みがあれば、**鎮痛薬を使用すると効果がある**こともあります。特に、**慢性頭痛を持っている人は、気圧の変化で痛みが誘発されることがあります**。これらの治療は、可能であれば症状が軽いうちから行った方が効果的なんだとか。上記の“**耳マッサージ**”も**効果的**のようです。

「売・貸物件 不足しております！」

好評につき、物件が不足中です
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます!

～土地・建物のよろず屋～

マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地
TEL: 052-413-4628