

気象病について

今回のコラムは、天気が悪いと心身の調子も悪くなる…といった気象病についてです。

【気象病とは？】

天気が悪くなると、体や心に不調をきたすこと。

具体的には、頭痛、肩や首の凝り、関節痛、古傷の痛み、喘息、気分の落ち込み、などが挙げられます。

【どういうメカニズムで起こる？】

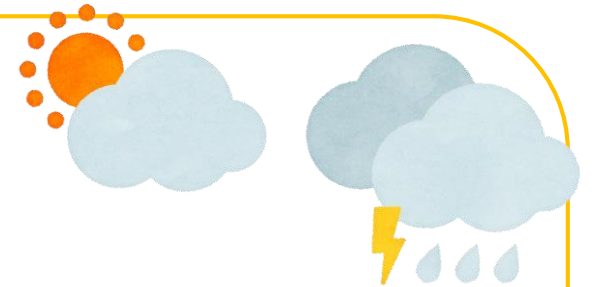
天気による不調のほとんどは、低気圧によるもの。気温と気圧の急激な変化により自律神経の働きが乱れ、頭痛やだるさなどの不調が現れる。

自律神経は自分の意思とは関係なく、体温調節や呼吸、血圧など生命を維持するのに不可欠な機能をコントロールしています。

気温の変化に対しては、暑い時には汗をかき、寒い時にはあたたかい血液をからだの中心へ集めることで、**体温を一定に保とうと**します。**気圧の変化にも恒常性を保とうと**して反応します。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。2種類の特性を発揮して、気温や気圧の変化に対応しています。しかし、**急激な天気の変化**や、季節の変わり目のような**安定しない気候の時**などに、**自律神経が機敏に反応した結果**、心身の不調として現れます。

例えば、低気圧の時には空気が薄くなり、酸素が少ない場所での活動は危険と判断した体が副交感神経を働かせ、だるい、眠いなどの症状が出てきます。



【症状別対処法の例】

片頭痛

特徴：目の前がチカチカする、生あくびが出るなどの前兆がある。体を動かすとズキズキとした痛みがひどくなる。台風など低気圧の接近時にズキズキ痛む。

過ごし方：静かに過ごす。血行を促進させないよう、入浴はシャワーで済ませます。こめかみを冷やして痛みを和らげる。など



季節性感情障害

特徴：涼しくなってくる秋になるとやる気がダウン。秋から冬は無気力になる。春や夏は元気。

過ごし方：朝日を浴びて体内時計を整える。散歩時間を増やす。セロトニンが増えるよう、腸内環境を整える。など

【自律神経の乱れをコントロールするには？】 例えば…

天気によって行動を変え自律神経のバランスをとる

- ・晴れの日：交感神経が優位になるので、意識してのんびり、ゆっくりとした行動をとってみる。
- ・曇りや雨の日：副交感神経が強く働くので、あえて早起きしたり、意識して動いてみる。



日中に簡単にできるコントロールの例

- ・こまめに水を飲む：交感神経が高まりがちな日中に、手軽に副交感神経を働かせる方法です。
- ・呼吸法：4秒吸って8秒吐くなど1対2のリズムで深呼吸。ゆったりとした呼吸で副交感神経を高めます。
- ・鏡を見たらにっこりする：意図的に作った笑顔でも副交感神経を刺激できます。

※症状がひどい場合や、長く続く場合などは、医療機関の受診をしてください。



参考文献：天気が悪いとカラダもココロも絶不調 低気圧女子の処方せん 小越久美著 セブン&アイ出版
その症状は天気のせいかもしれません 福永篤志著 医道の日本社