

# 気象病

頭痛

関節痛

めまい

耳鳴り

神経痛

腰痛

倦怠感



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



## 気象病とは

「今日は何だか調子がすぐれない」という原因不明の不調を感じることはありませんか？

気圧や気温・湿度などの気象条件の変化によって起こる体の不調のことを言います。

天気と体調には深い関わりがあることがわかり、その研究が進んでいます。

極端な気象現象が多発している近年は気象病が増加傾向にあるようです。

気象病は正式な病名ではなく、一般的な呼称です。

## よくある体の不調

気象病の症状は人によって違い、下記のような不調が代表的ですが中でも最も多いのが頭痛です。



痛みがある症状を「天気痛」と呼ぶこともあります

首や肩のこり・痛み

頭痛

関節痛 腰痛

神経痛

めまい 耳鳴り

古傷の痛み

歯痛

うつ イライラ

低血圧 朝起き上がれない

リウマチや気管支喘息など慢性の病気の悪化

全身倦怠感 狭心症



# 天気や気圧で なぜ不調が起こる？

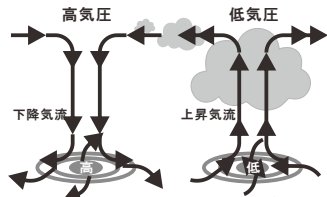
気圧が変化すると耳の奥の『内耳』が感知し、  
脳の中樞の『自律神経』に伝わります。

気圧  
の変化

## 気圧とは

空気の圧力のことを言い、  
単位はhPa(ヘクトパスカル)  
で表されます。

高度が増すほど  
空気の密度が低下し、  
気圧も下がっていきます。  
山頂やビルの高層階など  
では気圧は低くなります。



低気圧では天気が崩れる  
風が周囲から中心付近に  
吹き込み、上昇気流が発生し、  
雲ができて雨になる

自律神経

内耳

気圧の変化に  
体がついて  
いけなくなる

不調

急激な気圧の変化で自律神経が影響を受け、  
体の調整がうまくできなくなると、  
さまざまな不調が起こります。

**内耳** 体の平衡感覚を司り  
バランスを保つ  
働きをしています



**自律神経** 自分自身の意志で動かせない  
循環器・消化器・呼吸器などの  
器官の活動を調整しています



活動時や昼間は交感神経がメインに働き、  
安静時や夜間は副交感神経に切り替わります。

気温や湿度  
の変化

急激な気温や湿度の変化がストレスになり、  
自律神経が乱れることもあります。  
また、気温の低下により血管が収縮し、  
血流が悪くなると痛みが起こりやすくなります。

# 起こりやすいのは

## 天気と時期

気圧・気温・湿度の  
変化が大きい季節は  
気象病が起こりやすい

季節の  
変わり目は  
特に注意!



**春や秋** 低気圧が定期的に通過する  
**梅雨時** 気圧や気温の変化が激しい  
**晩夏から秋** 台風が日本に接近する  
**冬** 低気圧が日本の南岸を通過し、  
大きな気圧変化により雪が降る時

また、天気が崩れる低気圧時の、  
雨や台風、ゲリラ豪雨の際にも気象病が起こりやすい

## 体質

内耳が気圧の変化に  
敏感だと気象病が  
起こりやすい



自律神経の働きが低下  
していると気象病が  
起こりやすい

乗り物酔い  
しやすい人

…内耳が揺れに敏感

自律神経が乱れやすい  
生活をしている人

…不規則な生活、食生活の乱れ、  
睡眠不足、運動不足、  
ストレス過剰、多忙など

# 気象病を予防するには

気象病の症状は、ある程度防いだり軽減できることがあります。  
症状が出る前からの対策が効果的です。

## 自律神経を整える

生活リズムを整えて自律神経の働きを高めましょう。

毎日同じ時刻に  
起床し、太陽の  
光を浴びる



朝食は  
しっかり  
食べる



腸内環境を改善する  
自律神経と腸は関わりが深く、  
腸内環境が良いと自律神経も  
安定します

おすすめ  
ヨーグルト  
+ レーズン・バナナ  
睡眠の質を高める  
トリプトファンも  
同時に摂れます。

昼夜の  
メリハリをつける



日中は活発に動いて  
適度な運動で  
意識して汗をかく



夕方から夜は  
休息を心掛ける

エアコンで常に温度が一定の室内にいるよりも、多少の温度変化に  
体を慣らして生活するほうが、自律神経の働きが良くなります。

入浴する 交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズに



朝の入浴は熱めの  
シャワーを浴びる

42℃程度

交感神経  
↑ 優位 ↓



夜の入浴はぬるめの  
浴槽に浸かる

38~40℃

副交感神経  
↑ 優位 ↓

しっかり睡眠をとる

眠る直前のスマホやパソコンは控えましょう  
自律神経が乱れて寝付きが悪くなったり、  
睡眠の質に影響があります。

## 体を冷やさない

気温が急に下がると、皮膚の表面や  
末梢の血管が収縮して血流が悪くなり、  
痛みや不調が起こりやすくなります。

気温差を衣服で  
こまめに調整する

首・手首・足首を  
冷やさない



朝晩など冷え込む時は上着を着る  
出掛ける時はストールを持っていく

## 体を温める

体が冷えると症状が悪化しやすく、  
温めると症状を軽減できることがあります。

肩や関節を温める

自律神経を整えるのに  
効果的な

仙骨を温める

こりや痛みが起こりやすい  
部分を、保温インナーや  
温熱シートを使って温める



耳を温める

ホットタオルや  
温かい飲料の  
ペットボトルで



注意!

入浴で温まってから  
就寝する



38~40℃の湯に  
15分浸かる



最後に水を足先に  
かけると体温が  
下がりにくい

片頭痛の痛みがある場合は、  
体を温めると血管が拡張して  
逆効果になります。  
首の後ろや顔を冷やしましょう。

体の内側から温める

体を温める食品

- ・生姜 ・にんにく
- ・玉ねぎ ・根菜類
- ・シナモン など



筋肉を作り、熱を生み出す

+ タンパク質

- ・大豆製品
- ・乳製品
- ・肉 ・魚 など

おすすめ

シナモン入り  
ホットミルク  
豆乳または牛乳に  
シナモンと蜂蜜を  
加えて温める



## 耳の血流を良くする

めまいや頭痛の予防には、耳の周りの血流が良くなる耳のマッサージをおすすめします。

時間をかけずに  
自分でできる  
耳マッサージ

上に引っ張り  
5秒キープ

下に引っ張り  
5秒キープ

横に引っ張り  
5秒キープ

両耳をつまみ、上・下・横に  
引っ張り、5秒キープ。

耳の横の部分をつまみ、  
軽く引っ張りながら、後ろに  
向かって5回ゆっくり回す。

親指と人差し指で  
耳を上と下からつまんで  
折りたたみ、5秒キープ。

耳全体を手でおおい、  
後ろに円を描くように  
5回ゆっくり回す。

4つのセットを1日3回、痛くないように力を加減して行います。



## 酔い止めの薬を飲む

乗り物酔いの薬は、内耳の神経を鎮める作用があるので、症状によっては予防効果があります。



気象病の頭痛には、市販の頭痛薬が効きにくいことがあります。



水分をしっかり摂ることも大切です。常温の水かお茶をこまめに摂り、水分代謝を促しましょう。



## 毎日の予報をチェック

天気と気圧の予報から気象病の警戒指数がわかるアプリなどを活用すると、その日の気象病予防と体調管理が可能になります。

〇月△日の  
気象病予報  
(イメージ)

注意  
警戒

警戒日は無理をしないことが肝心。  
できるだけ外出も控えましょう。

地域ごとの気象病指数がわかる  
参考Webサイト

ウェザーニュース 全国の天気痛予報  
<https://weathernews.jp/s/pain/>

気象病・天気痛対策アプリ「頭痛一る」



iPhone版



Android版



## 受診する

気象病かな？と思う症状があったら、我慢をしないで専門医の診察を受けましょう。症状をコントロールするアドバイスやサポートの他、体質や個々の症状に応じ、抗めまい薬や漢方薬などでつらさを軽減できることがあります。

受診科は

- 気象病外来
- 天気痛外来
- 神経内科
- 耳鼻科(めまい・耳鳴り) など

不調の日記

6	晴	◎
7	くもり	△ 腰痛
8	曇り雨	○→△ 夕方
9	豪雨	× 朝から頭痛
10	晴	
11		
12		

毎日の天気と体調を  
記録してみましょう



受診の際に医師に見せると  
的確な診断に役立ちます