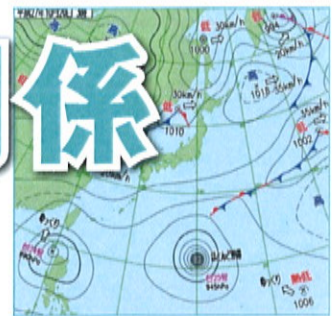


インタープレス
厚生 ニュース

体と気圧の関係



低気圧の予報に注意!

出典：気象庁ホームページ

監修：せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司先生



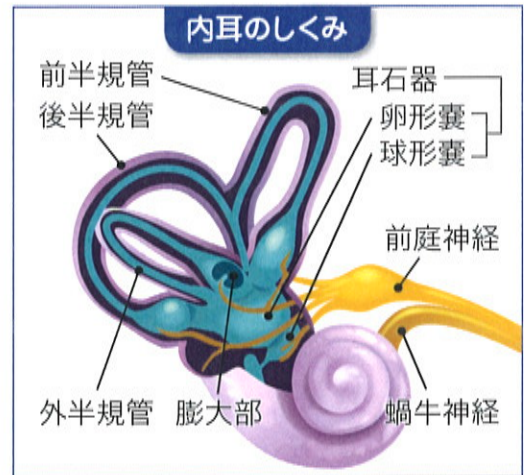
台風、雨天時、湿気が多い時など、気圧が低下する時に体調が悪くなる人がいます。これを「気圧病」「気象病」などと呼ぶ場合もあります。

発症しやすいのは、内耳が敏感な人

主な症状

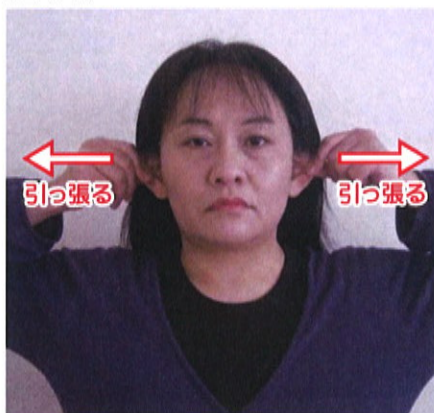
- めまい
- 吐き気
- 頭痛
- 肩こり、首こり
- 全身倦怠感
- 関節痛
- 動悸
- 気持ちが落ち着かない、不安になる など

気圧は耳の奥にある「内耳」という場所で感知しています。内耳には平衡感覚のバランスを保つ役割がありますが、敏感な人は気圧が下がるとそのバランスが崩れ、自律神経にも影響を及ぼすため、体調不良を起こしやすいといわれています。例えば、乗り物に酔いやすい人は内耳が敏感なので、気圧の変化にも弱い場合があります。



頭痛、肩こりなどに効果的なセルフケア

①耳たぶの少し上を水平方向に引っ張り、5～10秒後に離す。これを数回繰り返す。



②耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を斜め上にぐっと押し、約30秒間保つ。



ゆっくり、長くできる運動を続けよう



ゆっくり、長くできる運動は、自律神経を安定させる効果があるので、予防につながります。例えば、ヨガやストレッチなどに取り組んでみるのもよいでしょう。

健康豆知識

スマホ病って何?

最近では1日に何時間もスマートフォンを使う人が増えていますが、長時間下を向いた姿勢で小さな画面を見続けると、目の疲れ、頭痛、肩こり、首こり、指や肘の関節痛などを引き起こしやすくなります。こうしたスマートフォンの長時間利用が原因の症状を「スマホ病」と呼ぶことがあります。長時間の使用を避け、気圧が関係する体調不良同様、耳のマッサージやストレッチなどで、時々体をほぐすように心がけましょう。