

# 春は 気象病に 注意!

心ウキウキ、暖かくて過ごしやすくなってきたなあと思いきや...

実は、春は移動性高気圧が通過するため気温・気圧の日々の変動が一番大きい季節。この変化に体もついていこうと必死でたたかっている時期で、

体には大きなストレスとなっているのです。

このように、人間をはじめとした生物と、気象の変化や衣食住といった

環境との関係を研究する学問を**生気象学**(せいきしやうがく *biometeorology*)といます。

## 気象病と天気痛

気温、気圧、湿度の急変など気象の変化によって症状が引き起こされたり、悪化したりする病気を総称して「気象病」と呼びます。

梅雨時や台風接近時など天気が悪くなると、古傷が痛んだり、頭痛、肩こり、腰痛が起こったりという経験はありませんか。これは「天気痛」と呼ばれ、天気の変化がめまぐるしい春は要注意です!

## 気温・気圧の変化は自律神経に影響!

気温、気圧の変化は、自律神経に影響します。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は、ストレス時や緊張しているときに働く神経。心拍数を増やし、血管を収縮させます。逆に、副交感神経は、体を休ませるときに働く神経。心拍数を減らし、体を落ち着かせるほうに働きます。

気温が下がると、体の冷えにプラスして交感神経が強く刺激され、痛みを感じる神経を興奮させ、血圧上昇や痛みの悪化が起こります。

また、気圧が急に低下するときも、交感神経が刺激され、心拍数が増加し、血圧が上がることがわかりました。交感神経と副交感神経は、互いに綱引きのようにバランスをとりあって、体を一定に保つ働きがあります。春は外界の急激な変化で自律神経がアンバランスとなり、さまざまな不調が引き起こされるのです。

心筋梗塞のような血管系の病気のリスクも高まります。

## 気象病

- 花粉症
- 熱中症
- 冷え性
- 心筋梗塞
- 脳出血
- リウマチ
- 頭痛
- 肩こり
- 神経痛
- うつ症状など



ミサワホーム健康保険組合  
保健師/医学博士

舟久保恵美

天気と痛みの関係のなぞを解くため名古屋大学大学院医学系研究科で研究し医学博士号取得。専門は生気象学。健康相談・保健指導にあたりながら、慶應義塾大学医学部非常勤講師として、天気痛のメカニズムを研究しています。



## 気圧のセンサー「内耳」



最近の研究で、耳の奥の「内耳」というところに気圧をキャッチするセンサーがあることがわかってきました (Funakubo Met al. Eur J Pain 2010)。

内耳はリンパ液という液体で満たされており、音の刺激や体の傾きによって波が起

り、音や体のバランスの情報を脳に伝える働きをしています。気圧が変わると、内耳のリンパ液に波が起これり、内耳の気圧センサーから「体のバランスが崩れている」という情報が脳に伝わります。しかし、実際は体のバランスは崩れてはいないので、目から入ってくる情報と内耳からの情報との間に食い違いが生じて、脳が混乱し、交感神経や痛みを伝える神経を刺激します。めまい、耳鳴り、血圧上昇、体の痛み、イライラなど様々な症状があらわれます。

## 乗り物酔いの薬が効く？

これらの症状に、内耳の神経を鎮める働きのある、乗り物の酔い止めが効くことがわかってきました。天気が悪くなる前、なんとなくホッとしたり、首や肩が張ったり...という予兆が出てきたときに飲んでおくことで症状の悪化を防げます。ただし、安易に薬に頼るのではなく、まずは生活リズムをとこのえて、自律神経のバランスを崩さないことを心がけましょう。

# 春の不調を予防するには

## 生活リズムを崩さない

生活のリズムが崩れると、自律神経のバランスが崩れ、カラダだけでなくココロのバランスも崩れてきます。連休明けの五月病の原因にも。週末(休日)になると頭痛がおきる方はいませんか?実は寝すぎが原因!休みの日でも、一旦いつもと同じ時間に起きましょう。

## 寝る前のスマホ、PCはやめる

暗い部屋でのスマホやPCの光は脳を刺激して眠りを妨げます。また、目の疲れをまねき、肩こり・頭痛を引き起こします。



## 健康予報もチェック!

天気とカラダの症状を予測する健康天気予報が配信されています(バイオウェザーサービス <http://www.bioweather.net/bws/>)。日々の健康管理にチェックしてみましょう。



今日・明日	2015年1月30日 18時発表			
東京	今日 1/30(金)	明日 1/31(土)		
時間帯	00-06	06-12	12-18	18-24
心筋梗塞		高	高	高
うつ気分		高	高	高
リウマチ		高	高	高
天気	晴	晴	晴	晴
最高/最低気温	4℃/1℃	4℃/1℃	10℃/2℃	10℃/2℃
降水確率	-	60%	30%	20%
波	1メートル	後 0.5メートル	波 0.5メートル	後 1メートル

  

週間予報	2/1(日)	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)
心筋梗塞	高	高	高	高	高
うつ気分	高	高	高	高	高
リウマチ	高	高	高	高	高
天気	晴	晴	晴	晴	晴
最高/最低気温	9℃/2℃	9℃/1℃	8℃/2℃	9℃/2℃	8℃/2℃
降水確率	10%	10%	10%	30%	40%

提供: いであ(株)バイオウェザーサービス