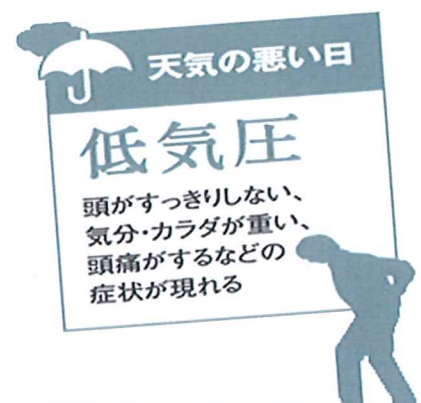


今回の『ASTONE だより』は朝倉佐代子がお届けします。
 近畿地方では、平年より21日早く、昨年より25日早い梅雨入りで、1951年の統計開始以来最も早くなりました。
 こういう時季に「気が滅入る」「何となく不調」という人がいたら、それは“気象病”かもしれません。
 近年注目が集まっている病気のひとつで、極端な気象現象が目立つようになり、気象病の患者も増加しています。潜在患者数は1000万人にのぼるとも言われています。

《気象病ってなに??》

“気象病”は、気候や天気の変化が原因でおこるカラダの不調の総称で、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み(うつ)、吐き気、喘息など様々な症状が出るのが特徴です。



気象病の2大条件

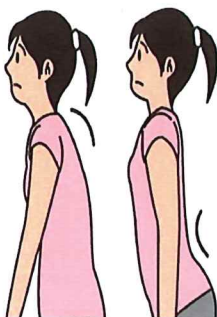
- 1 天気が悪くなると体調が崩れる
- 2 雨が降る前や天気の変り目が、なんとなくわかる

内的要因は
 肩こり・猫背など
 自律神経が不調さみ

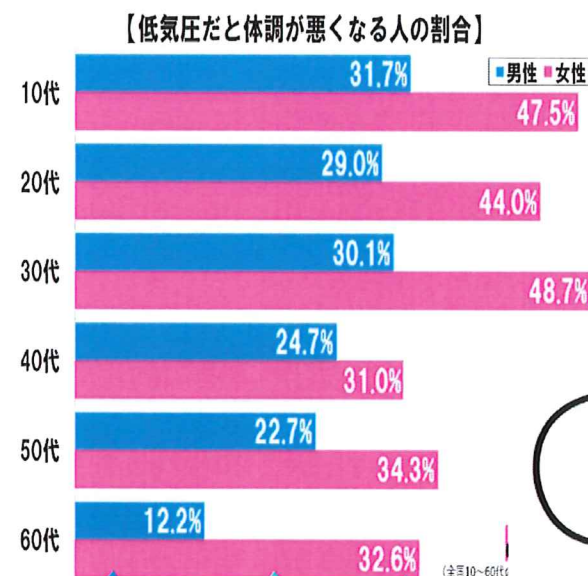


原因 — かかりやすい人 —

- 女性やデスクワークの人に多い傾向がある
- 猫背や反り腰といった骨格にゆがみのある人もかかりやすい



気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が原因で起こります。特に、気圧の変化による影響がとても大きく、その中でも“気圧が低下するとき”に症状が出やすいと言われています。



気象病は
 その人の
 “ストレス反応”

気圧が変化

気圧に合わせて
 ようとして
 不調に...

梅雨の気象病 チェックリスト

- 湿度が高いと、体のどこかが痛む
- 梅雨寒が苦手
- 冷房をかけると体の節々が痛む
- 雨が降りそうな気配がわかる
- 乗り物酔いしやすい。あるいは、高いところが苦手
- 耳鳴りがしやすい。耳抜きが苦手
- 事故やスポーツなどで、体のどこかを痛めたことがある
- ストレスが多い

体調不良の改善方法

気象病の予防や改善には、気象の変化に負けない体作りが大切!

- 温かいお風呂にゆっくりと入浴する
- ストレッチやマッサージで血行促進
- 水分や塩分の取りすぎに注意
- 服装に気を付け体を冷やさない(温かい物を食べるのも効果的)
- 適度な日光にあたる
- 睡眠をよくとる

