



みなさんこんにちは。5月になりましたが寒いですね。今年も暑くなるかは言われていますが寒い時期が長いように思います。桜も各地で催し物が開催される頃にはまだ7分咲きでした。タイミングが合わないお花見でした。皆様はお花見行きましたか？

桜の季節が終わり次はつつじでしょうか？鯖江市のあの公園が有名ですよ。夜はまだまだ寒い時期ですが日中は暑いくらい。寒暖差がとて身体に堪える時期です。気温に加えて気圧の変化も体調への影響が大きいですよ。私は最近気圧に敏感になりましたが、年齢は関係なく気圧の影響は受けるようです。今回は気圧の変化について書きたいと思えますのでお時間があればご覧になってください。

### 気象病と言うもの

台風や大気が不安定な日に頭痛やめまいが起きませんか？もしかしたら気象病かもしれません。気象病はめまいや耳鳴りのほか、頭痛、だるさ、肩こりなどの症状が出る事です。気圧が下がる梅雨の時期や台風が多い時期に増えると言われています。都市部の大きな病院では気象科などの科が設けられており、れっきとした病気になっています。

気象病は気圧の変化を耳の奥の内耳が感じて、自律神経が乱れることで起こるとされています。めまいや頭痛などの体の不調は、いろいろな原因があるので気圧の変化と症状が出るタイミングが一致していれば気象病が疑われます。

予防策としては気圧の変化は変えられませんが、内耳が反応しても自律神経が乱れなければ、症状は現れません。普段より睡眠を長くとるように意識したり、朝食をしっかり食べたりすれば予防できると言われています。やはり、生活リズムや運動、食事の管理が最高の健康管理だと言えますね。



どんなことでも、お気軽にご相談ください！

訪問看護 リハビリ



〒915-0096  
福井県越前市瓜生町 31-1  
【TEL】 0778-42-7322  
【E-mail】 info@excelsior-group.jp  
【HP】https://ichibankaigo.jp/tsubomi/about.php

