



その不調、お天気のせいかも？

ショートステイひまわり

6月は梅雨に入り、気圧や気温、湿度の変化が激しくなります。この時期、何となく体調がすぐれないと感じたことはありませんか？これは単なる気のせいではなく、「気象病」と呼ばれる体調不良かもしれません。気象病は病名ではなく症状の総称として使われています。

私達の「内耳」にあるセンサーが気圧の変化を感知し、前庭神経が過剰に興奮することで、自律神経のバランスが乱れるのです。

梅雨の気象条件 ①高湿度 ②気圧の変動 ③気温の変化 ④日照時間の減少 が、体内のバランスを乱し様々な症状を引き起こします。



<身体的な症状>

頭痛・めまい・倦怠感・関節痛・肩こり・腰痛・耳鳴り・食欲不振・不眠 など

<精神的な症状>

気分の落ち込み・うつ症状・不安感・イライラ感 など

…気象病の症状は日々の生活習慣の見直しにより、自律神経を整えることで予防したり、和らげることが期待できます。

①バランスの良い食事をとる。(朝食を抜かない)



②質の良い睡眠をとる(照明を暗くし、静かで快適な温度・湿度を保つ)



③適度な運動とストレッチで血行を促進する(ウォーキング、首・肩のストレッチなど)



④入浴で体を温めリラックスする(38~40℃程度のぬるめのお湯につかる)



⑤朝起きたら日光を浴びる(体内時計をリセットする)



自分に合った予防法を見つけ、無理なく続けられる方法で少しずつ習慣化していくことが大切です。

気象の変化と上手につき合いながら、気候の変化に負けない体づくりをしていきましょう。症状が重い場合や長期化している場合は、早めに医療機関を受診しましょう。