気象病について

**＜気象病とは＞**

気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般を「気象病」と総称している。

気象病は、季節の変わり目や気圧変動の大きい時期に起こりやすい。

**＜気象病の症状とメカニズム＞**

1. 関節痛（関節リウマチ、変形性関節症など）　⇒　低気圧で関節包（関節を覆う袋のようなもの）が膨張し、周囲の欠陥や神経を圧迫するため関節の痛みが現れる。
2. 頭痛（片頭痛）　めまい　ふらつき　⇒　湿度が高くなると、脳内の血管が拡張し、三叉神経を圧迫するため、片頭痛やめまい、ふらつきが生じる。
3. 頭痛（緊張性頭痛）　⇒　気圧の変化を内耳にあるセンサーが感知し、前庭神経が過剰に興奮して、自律神経のバランスの乱れが生じる。交感神経優位になりすぎると、過度の筋緊張による肩こりや緊張性頭痛、頸部痛などが悪化しやすくなる。また、気温の低下による血管収縮もこれらの痛みを悪化させる。
4. 喘息　⇒　副交感神経が優位になりすぎることで、気管支が収縮して喘息発作が起こりやすくなる。
5. 倦怠感、気分の落ち込み　⇒　副交感神経が優位になりすぎることで、倦怠感、気分の落ち込みが生じやすくなる。

**＜気象病の対策＞**

★　気候の変化を予測して体調悪化に早めに対応する（アプリの天気痛予報や頭痛―るなどを活用すると便利）。

★　痛み止めや酔い止め、抗めまい薬、吸入薬、漢方薬など自分に効果のある薬を症状が出そうな早いタイミングで使用する。

★　マッサージで内耳の血流改善を図る（耳温め、耳マッサージなど）。

★　規則正しい生活、睡眠時間の確保、栄養バランスの良い食事、有酸素運動やストレッチ運動、心身のリフレッシュなど自律神経のバランスを整える生活習慣を心がける。

★　基礎疾患が気候変動によって悪化している場合もあるため、専門医での精査を検討することも必要である。