



問屋町 第105号

すこ 健やかLetter

発行日：2025年4月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

春は生活環境や天候が変わりやすい季節。天候の変化で何となく調子が悪くなると感じている方はいませんか？ それもしかしたら「気象病」かも。今回は気象病について解説いたします。



その不調、ホントに気のせい？

天候の変化が心身の不調を招く

季節の変わり目や雨の日などに“頭が痛い” “めまいがする” など、天候の変化に伴い体調が悪化するこの現象は「気象病」と呼ばれています。正式な病名ではありませんが、近年悩む人が増えています。

気象病は耳の奥にある内耳のセンサーが気圧の変化を感知する際に過剰反応し、それによって自律神経のバランスが乱れて様々な不調を引き起こすことがこれまでの研究から分かってきました。

天候の変化は自分ではどうすることもできませんが、セルフケアで少しでも不調を和らげましょう。



3つのセルフケアで気象病を遠ざけよう！！

- ① 痛み・不調と天気の関係を日記やスマートフォンアプリなどに記録し、天候により自分の体調がどう変化するか傾向をつかみましょう。
- ② 不調の原因となる自律神経の乱れを整えるため、日ごろの生活習慣を見直して体調を崩しにくい体づくりを心がけましょう。十分な睡眠、三食規則正しい食生活、適度な運動など、気象病の症状を抑えるセルフケアを実践しましょう。
- ③ 気象病は内耳の血流が悪くなって、気圧のセンサーや自律神経に影響していることが少なくありません。耳のマッサージで内耳の血流をよくして自律神経が整うと、気象病の予防や改善につながります。

詳しくは裏面をご覧ください。

気象病を遠ざける1日の過ごし方

十分な睡眠をとる

睡眠の質を下げないように、寝る直前の飲食やスマホの使用・PC作業などは避ける。天候不順が予想される時は、いつもよりも早めに就寝を。



湯船に入る

入浴の際はシャワーで済ませずに、ぬるめの湯船に入る。全身が温まるだけでなく、自律神経の調整、睡眠の質の向上、代謝アップ、リラックスなど、さまざまな効果が期待できる。



起床時は朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなる。夜の睡眠の質を上げる効果も期待できる。

食事を規則正しくとる

三食規則正しい食生活を心がける。胃腸に負担をかけないように、食べ過ぎを避け、ゆっくりよくかんで食べる。

適度な運動を続ける



ヨガやストレッチ、ウォーキングなど、自分に合った運動を習慣に。自律神経が安定し、気象病の予防につながる。

ストレスをためない

心身の不調や疲労の蓄積がある人ほど、気象病の症状が出やすい。趣味などでリフレッシュする時間をもち、ストレスは小まめに発散する。



体を冷やさない

寒暖差の大きい季節は、着脱しやすい服装で調節を。特に首・手首・足首を冷やさない。夏の冷房や冬の室内外の温度差にも気を付けて。

天候の変化は自分ではどうすることもできないが、日々の体調管理を含めた対策は今すぐにできるはず！

耳の血流をよくして自律神経を整えよう

天候の変化による体調不良は、「気圧のセンサー」である内耳が大きく関係しています。耳の周りの血流を促すことで内耳のリンパ液の循環も促されるため自律神経が整い、症状緩和や予防につながるとされています。

耳のマッサージ

頭痛などの症状が続く場合は、耳をひっぱったり指でつまんで回したりしてマッサージします。手の平で耳を温めながら行うと効果的です。



1 両耳を持って、水平に優しく引っ張る。5秒キープ。



2 次に、耳を斜めに引っ張る。5秒キープ。反対方向も同様に行う。



3 耳を持って、前後にゆっくり大きく回す。前回し5回、後ろ回し5回。