

気分が
落ち込む

頭痛

関節痛

身近な悩み 天気痛

天気の変化に応じて体調が左右され、その変化に悩まされている人は推定 1000 万人以上とも言われています。昨今身近になってきた天気痛についてみてみましょう。

予防
しよう！

天気痛を防ぐ

食事で

① ビタミンB群

特にビタミン B₁ は、エネルギー代謝に不可欠。脳や神経の働きを正常にし、自律神経のバランスを整えます。



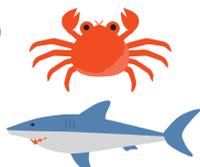
② 鉄・亜鉛・マグネシウム

鉄は貧血を予防し、亜鉛やマグネシウムは体の調子を整え自律神経を安定させます。



③ グルコサミン・コンドロイチン

関節痛の場合は、軟骨の元となる栄養を摂ることも有効です。

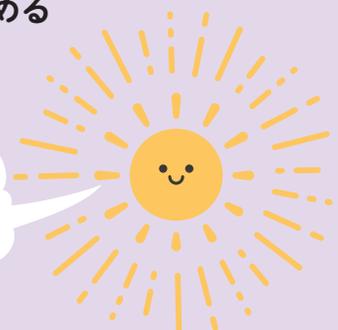


毎日の生活で

～自律神経を整えましょう～

- ① 起床後、10 分ほど日光を浴びる
- ② 1 日 3 食、特に朝食はしっかりと
- ③ お風呂はぬるめで、ゆっくり浸かる
- ④ 入浴は寝る 1～2 時間前までに
- ⑤ 睡眠の質を高める

朝日を
浴びよう！





天気痛とは

天気の影響を受けて病状が悪化したりする疾患を「気象病」といいます。その気象病の中でも、痛みや気分障害に関するものを「天気痛」と呼びます。天気痛は病名ではなく、頭痛や耳鳴り・めまい・だるさ・関節痛など、元になる病気や症状があることで、その慢性痛に天気が影響してさらに痛みが強まる病態のことです。



天気痛の仕組み

耳の奥にある内耳には、気圧を感じるセンサーのような部分があり、気圧の変化を感じ取ること、その際の興奮が脳に伝わってストレスを与えます。このストレスが自律神経のうち交感神経を刺激し、血圧の上昇や心拍数の増加といったストレス反応が起きます。これらの反応が引き金となって、持病の症状を悪化させ、関節痛や偏頭痛などの状態を引き起こすのです。



試してみよう!

天気痛がおこってしまったら

ツボ押し



それぞれのツボを5～6秒間ずつ、適度な強さで刺激しましょう。3～5回ほど繰り返してください。

あたまきょういん
頭竅陰

かんこつ
完骨

えいふう
翳風

あたまきょういん
頭竅陰：乳様突起の上のくぼみにあるツボ。
平衡感覚を正常にする。

かんこつ
完骨：乳様突起から人さし指1本分後ろのくぼみにあるツボ。首から頭への血流改善。

えいふう
翳風：耳たぶのつけ根のくぼみにあるツボ。
全身の血流を改善する。

耳を温める(耳温熱)

温めたタオルなどを使って、耳を温めましょう。気圧のセンサーである内耳にアプローチします。

