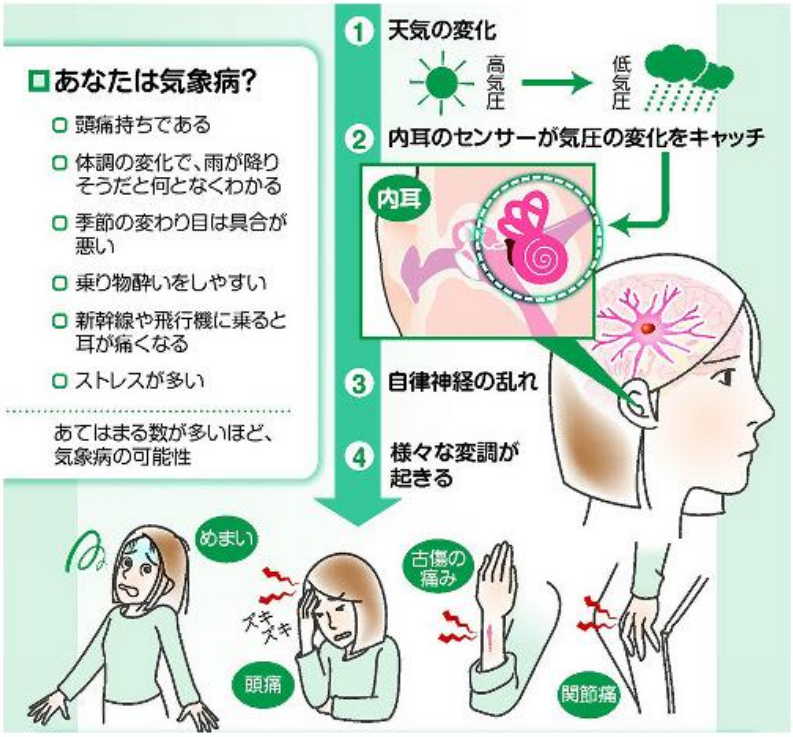
なるざ 健康新聞

NO.103　令和元年６月

今回のテーマは梅雨の時期に
起こりやすい「気象病」についてです!!!
1．気象病とは??
2．天気と健康の関係
3．健康を保つヒケツ
4．おまけ　　担当：前田

1．気象病とは??

気象の変化で症状が出現する，あるいは悪化する疾患の総称.
気象病は総称なので，この中には色んな症状が存在します.
[症状が発生するメカニズムはこちら↓]



気象病として出てくる症状は???
- 頭痛　・肩こり　・膝痛
- 関節痛　・古傷の痛み
- 神経痛　・歯の痛み
- 自律神経失調症
- パニック障害　・うつ病
- 不安神経症　・不眠
- 喉の閉塞感　・胃腸の諸症状

なるほどの～

2．天気と健康の関係

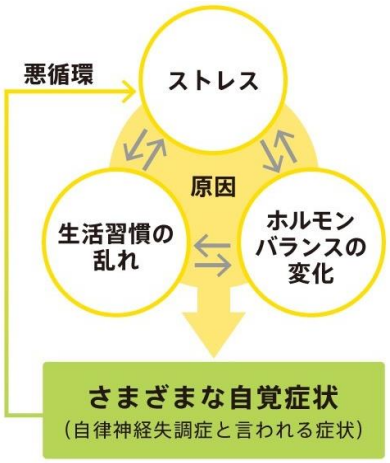
上の図のように，「晴れ」から「曇り」あるいは「雨」に天候が変わることで，気圧は低くなります．気圧が低くなることで，耳の内耳という器官が「気圧の変動」を知覚します．知覚されることで，体で何が起こるのかというと…自律神経の乱れが起こります．いわゆる自律神経失調症です．このことで，体にはいろんな症状が出てくるようになるんです.

3．健康を保つヒケツ

健康を保つためのヒケツは…
健康を害している原因を突き止めて，原因の解消に努めればいいのです!!

主な原因となるものは以下の３つになります。①ストレス②生活習慣の乱れ③ホルモンバランスの変化です。そのために重要なのは，ストレスのかからない生活をすること，バランスの良い食生活をおくることです。

つまり，生活において，毎日口にする食べ物や飲み物に気を遣い，起きる時間や寝る時間をある程度同じ時間に調整することが健康を保つヒケツなんですね！



４．おまけ

自律神経を整えるマッサージの紹介

耳の血流が改善されることで，自律神経が整うことに繋がれば，気象病の改善に繋がります。定期的に耳のマッサージを心掛けてみるのも良いと思います！

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/