

9 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

気象病にご注意を！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



今年ももう9月。あと3分の1しかないと考えたら、本当にあっという間ですね。今年の夏は暑さが厳しいと言われていましたが、それは残暑期間まで続くようです。ピークは過ぎたとはいえ、熱中症の危険性がまだまだ高いので注意してくださいね。とはいえやはり秋、夜になると気温が下がることが多いので、体の冷やし過ぎも禁物です。

今月の健康ニュース

◎気象病とは・・・

暑い夏が終わり、過ごしやすと言われていた秋になりました。真夏に比べて暑さが徐々にやわらいでいくため、楽になったように感じる方も多いでしょう。しかし、「季節の変わり目は風邪を引きやすい」という言葉もあるように、体調を崩す人が多いタイミングであることも確かです。

『気象病』という言葉をご存知ですか？気象病とは、急な気圧変化や一日の気温の高低差によって起こる体調不良のことです。頭痛やめまいを感じる人もいれば、なんとなくやる気が出なかったりネガティブな気持ちが強くなったり、精神的な症状が起こる人もいます。台風が近づいてくると症状が出る人が多いようで、台風が多いこの季節は注意が必要です。

気象病はなかなか周りの理解を得にくく、悩んでいる方も多いいいます。そもそも、なぜ気象病は起こるのでしょうか？

その理由は気圧が耳の機関である『内耳』を刺激するから。内耳が急な気圧変化を感知すると、ストレスがかかった時に興奮する『交感神経』を刺激します。ストレスがかかった状態とは、自分が不快だと感じた状態のことです。内耳への刺激による交感神経の緊張は、その過去のストレス

状態を脳に呼び起こしてしまいます。香りや味覚で昔の記憶を思い出すのと同じ原理です。

◎対処方法は・・・

正直なところ、気圧の変化自体を防ぐ手立ては今のところありません。ですので、気圧の変化を察知したら早めに準備することが重要です。

市販で買える薬で有効なのが、乗物酔いの薬です。内耳の働きを抑えてくれる効果があります。また、漢方の一つ『五苓散(ごれいさん)』も効果的です。

※お薬なので、まずは医師にご相談下さい

その他にも、就寝前にお風呂につかると自律神経を整える効果がありますし、適度な運動(散歩やストレッチなど)は普段動かさない筋肉や関節をほぐしますので、関節痛の予防につながります。また、動かなくても良い時は動かない！のんびり過ごす事も対処法のひとつです。

気象病は、頭痛やめまいの他、古傷や関節痛がひどくなることもあります。つらい痛みを感じるようでしたら、専門医へご相談下さいね。



クリニックからのお知らせ

のなかこどもクリニック

9/15(木)~17(土)学会出席の為 休診

湘南ライフ内科クリニック

内痔核(痔)の症状についても診察いたしております。自覚症状のある方、ご関心のある方は、診察時に医師へご相談下さい。

江ノ島整形外科・外科

男性型脱毛症(AGA)で病院を受診している人は、なんと1日56,000人。もし、AGAが気になっているのなら、早めの相談・治療が肝心です！新しい薬を取り扱っております。発毛にご興味のある方は、診察時に医師へご相談下さい。

<http://hatsumo-web.jp>