



ご存じですか？気象病。



雨が降る前になると頭痛がする、台風が近づくとめまいがする、天気が悪くなると古傷が痛む…など、天気の変化で体調が悪くなることはありませんか？
もしかしたら、その症状は『気象病』かもしれませぬ。

気象病とは

気象病は、気圧や温度・湿度の変動などが原因でおこるカラダの不調のことをいいます。

めまい、頭痛、疲労感、吐き気、首や肩の凝り、低血圧、関節痛、痛み(古傷が痛む)、手足のしびれ、うつ、喘息発作が出やすくなる、狭心症の症状の悪化など様々な症状が出るのが特徴です。

気象病の原因は？

気象病は、気圧・気温・湿度など、気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きく、その中でも『気圧が低下するとき』に症状が出やすいと言われています。

耳の中にある内耳は、平衡感覚を司り、外から入ってきた音を聴覚神経に伝える役割があります。内耳は「気圧を感じるセンサー」としても作用します。内耳が感知



した「気圧が変化した」という情報」が、平衡感覚の誤作動や自律神経のバランスの乱れを引き起こし、気象病の症状を作り出すのではないかと考えられています。

あなたの不調は気象病かも？

チェックリストで該当するものが複数ある場合には、気象病のリスクが高いかもしれません。

- 天気の変化を敏感に察知する
- 「もつすぐ雨が降りそう」「気圧が変化しそう」というのがなんとなくわかる
- 天気の変化により気分が浮き沈みしやすい
- 過去に骨折などのケガをしたところが時々痛む
- 雨が降る前に関節に痛みを感じることがある
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じやすい
- 湿気が多いと胃腸の調子が悪くなる
- 春や秋、梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節に屋外に出ると具合が悪くなり、寒い季節には冷えが辛い



「痛み日記」で

不調をコントロール

気象病の症状や出方には個人差があります。

「天気と不調に関係がありそう」と思っている人は、気になる不調が実際に天気と関係しているのかを見極めるためにも、「痛み日記」をつけてみましょう。

「痛み日記」とは、その日の天気と気圧の変化などの気象要素、痛みの強さや症状が出たタイミングを記録するものです。「痛み日記」とご紹介しましたが、症状はそれぞれのため、ご自身の「症状日記」と捉えて下さい。



体調や痛みの変化が、天気の変化のどのようなタイミングで始まるか、どのような天気ときに調子が良いのかも確認してみてください。

記録を継続すれば、自身の気象病の症状の特徴がわかり、それに合わせて予定を調整するなど、早めに対策を取ることが出来ます。



気象病のセルフケア対策

自律神経の乱れを整えるため日々の生活習慣を見直し、以下のセルフケアを実践しましょう。

- ・ 1日3回の食事を規則正しく、栄養バランスの整った食生活を心がける
- ・ 睡眠時間をきちんと確保する
- ・ 早寝早起き等、規則正しい睡眠習慣を心がける
- ・ 睡眠前にスマートフォン・パソコン等の使用を控える
- ・ 就寝前にカフェイン・アルコールの摂取を控える
- ・ ヨガ・ストレッチ・マッサージ・入浴等でリラクゼーションを促す
- ・ 体調が良い日・天気が良い日に適度な運動をする
- ・ こまめにストレスを発散する



医療機関での治療では、各症状に対する対症療法と自律神経を整える治療が中心となります。痛みに対しては鎮痛薬、めまいや自律神経の不調に対しては抗めまい薬・漢方薬等が処方されることが一般的です。

頭痛やめまい等の気象病の症状は、他の疾患が原因で起こっている可能性もあります。適切な治療を受けることが回復につながりますので、該当の症状でお悩みの方は早めに医療機関を受診しましょう。

参考文献：第一三共ヘルスケア (小林千)

パーフェクトフード、ハチミツ



ミツバチが集めた花の蜜がハチミツとなるので、ちょうど花が咲き始めた春が、ハチミツの旬となります。

ちなみにハチミツの日は8月3日、ミツバチの日は3月8日です。

人とミツバチの関係は古く、古代エジプトの壁画にミツバチを飼っている様子が描かれていたり、日本では平安時代に、宮中への献上品となるほど貴重品であったそうです。

実はすごいハチミツの栄養価

ハチミツの栄養成分の80%を占めるブドウ糖と果糖は、疲労回復に有効とされる単糖類です。

一般に摂取された糖類は、単糖類(ブドウ糖や果糖)に分解されて体内に吸収されます。ハチミツに含まれる糖類はミツバチが花の蜜を体内の酵素で分解したもので、もともとのブドウ糖と果糖になっています。そのため、消化吸収に手間がかからず、ダイレクトに体のエネルギー源になります。

さらにビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノールなど150種類以上の身体に嬉しい栄養成分が含まれており、パーフェクトフードと呼ばれるほどです。

食べる以外の用途でも活躍

甘味は砂糖よりあるのに、カロリーは3/4程度と、ダイエットにも心強い味方です。

古代文明では病人の安眠剤や皮膚病切り傷や火傷の治療薬にも使われてきました。

ブドウ糖と果糖は分子が小さいため、肌の浸透力も抜群です。肌にしみこむ際にハチミツに含まれるビタミンやミネラルが吸収され、肌が美しく保たれます。ハチミツを原料とした美容用品もあります。

アフリカのとある部族では、結婚を控えた娘たちがツヤを維持するため、肌に塗る風習が今も続いているそうです。

ハチミツは1歳をすぎたから



1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることで、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

ボツリヌス菌は、土壌中などに広く存在している細菌です。

ボツリヌス菌が食品を介して体内に入ると、大人の腸内では、ボツリヌス菌が他の腸内細菌との競争に負けてしまうため、通常何も起こりません。

一方、赤ちゃんの場合、まだ腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、母乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。一般的にハチミツは加熱処理を行わないため、ボツリヌス菌が混入していることがあります。

ハチミツの味は

蜜を採る花によって変わる

現在、国内で生産されている最も多いハチミツは、ミカンの花から採ったものです。ほのかに柑橘類の匂いがあります。そのほか、栗やりんご、レンゲ、菜の花、クローバー、アカシア等、それぞれに独特の味があります。

いろいろと食べ比べてみるのもおすすめです。

民間療法としても知られる

大根ハチミツのレシピ

大根の辛味成分がもつ抗炎症、鎮咳・去痰作用も期待できるレシピです。

《材料》
大根・・・適量
ハチミツ・・・大根がひたる程度

《使う物》
瓶、またはタッパー

(煮沸消毒して、乾かしてから使いましょう。)

《作り方》

- ① 大根をひと口サイズに角切りにする
- ② 瓶に大根を入れ、ハチミツを注ぐ
- ③ 2日ほどおく



出来上がったら、大根は飴のようになめながら食べてみましょう。

ハチミツはシロップとして紅茶に入れたり、炭酸水で割ったり、ヨーグルトにかけても美味しく食べられます。すぐに食べたいた時はすりおろした大根にハチミツを混ぜてもOKです。

咳や喉の痛みにも効果的で、花粉症で喉が辛い時にもおすすめです。

(坂部)



参考：雑学ネタ帳
厚生労働省HP



Yomeishu

編集後記



4月になり、新しい学年や学校、職場の異動で新しい生活環境を迎える方も多いのではないのでしょうか？

実は私も約10年間働いていたあおば薬局渋谷店を離れ、4月から前橋の福祉用具事業所あおば薬局へ異動し、新しい仕事をすることになりました。人間いくつになっても新しい環境・人間関係は緊張するもので、やる気満々な日があれば、不安でクヨクヨする日もあります。

そんな中で心の支えとなっているのが以前と現在の職場の先輩・同僚達がかけてくれる優しい言葉や、家族との何気ない会話です。

悩みや不安など、マイナス感情を口に出すことで、苦痛が緩和されて安心感を得られる効果を心理学では「心の浄化作用」といいます。

家庭の愚痴は口の堅い飼い猫さんに聞いてもらおうかなと思います。

(本間)