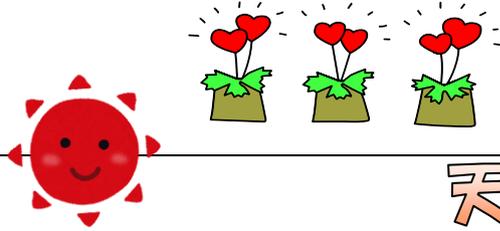


岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>



天気と痛み

これから梅雨がやってきますね。天気が悪いと頭痛がする、古傷が痛む、持病が悪化する・・・といった経験はありませんか？これらは「**天気痛**」と呼ばれるものです。今回は、天気痛のメカニズムとその予防法についてご紹介します。

天気痛とは？

天気痛とは、頭痛・肩こり・神経痛といった持病や、骨折・ケガ・手術後のキズなどの古傷が天気の影響で痛む現象のことです。日本人の**3人に1人**は天気痛を経験していると言われています。

天気痛はなぜ起こる？

天気痛を引き起こす原因は、耳の奥にある**内耳の気圧センサー細胞**です。内耳は体のバランスを取る働きをしています。気圧が変化すると気圧センサー細胞が興奮し始め、脳が混乱してしまいます。そして、持病や古傷がある場所の痛み神経につながっている交感神経を興奮させてしまうため、天気痛が生じてしまうのです。

<メカニズム>

気圧の低下 ⇒ 内耳の気圧センサー細胞興奮 ⇒ 交感神経の興奮 ⇒ 痛みの悪化

予防法！

神経痛や頭痛といった天気痛の症状は、低気圧による体のむくみや血行不良によっても生じます。そこで、予防法としては、ストレッチや入浴をして血行を良くする方法などがあります。また、天気痛は車酔いと同じ内耳の混乱が原因で起きるので、天気痛の予兆（耳が詰まった感じがする、眠気など）を感じたら乗りもの酔い止め薬を飲むことも効果が期待できるそうです。

※ただし、症状が出てから飲んでも効果はないようです。また、酔い止め薬を飲む際は、副作用や他の薬との飲み合わせもあるため、かかりつけ医と相談の上服用してください。

私たちの体は気圧の変化だけでなく、常に気温や湿度などの影響も受けています。特に季節の変わり目や梅雨時期などは、体調を崩しやすくなります。ストレスを溜めない生活習慣を作ることも予防につながるので、心がけてみてください♪

(参考： <http://www.天気痛ドクター.com/>)