

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

天気痛ってご存知ですか？

季節の変わり目ということもあり、不安定な天気が続いていますね。皆さんの中に、「雨の日は頭が痛くなる」や「梅雨時に古傷がしくしく痛む」などを経験された方はおられるでしょうか。このような、天気と関連して生じる痛みは「天気痛」と呼ばれており、多くあげられる症状として頭痛があります。今回は、この天気痛についてご紹介したいと思います。

天気痛を引き起こす理由の一つとして、**気圧の変化**があげられます。気圧が変化すると、人の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして、自律神経系が活性化されます。自律神経には、交感神経（体を興奮させる）と副交感神経（体をリラックスさせる）があり、これらの調整がうまくいかないと、頭痛などの体調不良が出てきてしまいます。



気圧が変化して
体にストレス



対処するために
自律神経が活発化



調整がうまくいか
ないと体調不良に



このように、天気痛と自律神経系は大きく関係しているため、自律神経系のバランスを整える生活を送ることが大切です。適度に体を動かすことや、起床時間をなるべく毎日同じにすること、朝食をしっかり食べることなどで、自律神経系を整えることができます。自分に合った方法を試してみてください。



＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

このたび、当社ホームページをリニューアルいたしました。それに伴い、WEB 相談を利用する際の入り口表示が変更しましたので、ご注意ください。企業コード入力画面や相談画面等は変更ございません。また、QR コードも引き続きご利用いただけます。どうぞよろしくお願いいたします。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>