

くすりと健康のはなし

薬包紙

第137回

医療保険委員会委員

野村栄美



台風シーズンであり、気圧、気温が大きく変化する秋。頭が痛い、めまいがする、なんとなくつらい、こんな症状でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。これらの症状、実は気象病かもしれません。

気象病とは、気圧や温度・湿度などの変動で起こる不調のこと。なかでも気圧の変化は体調に大きく影響を及ぼします。原因はまだはっきりと分かっていませんが、耳の中にある内耳が気圧の変化を敏感に感知し、それが脳に伝わることで自律神経のアンバランスを引き起こすのではないかとわれています。

症状は、頭痛、めまい、関節痛、倦怠感など様々。もともと頭痛や関節痛がある方では、その症状が悪化することもある。軽く捉えられがちですが、生活への影響は大。体調の悪さを感じながらも苦痛です。ここでは、自分でできる対処法を3つ、ご紹介します。

①朝は決まった時間に起き、太陽の光を浴びる

規則正しい生活が一番。起床時に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。

その症状、天気に関係している!? 気象病の話。

②内耳の血流を良くする耳マッサージをする

両耳を、上、横、下に引つ張ったり、くるくる回したりしてみてください。痛気持ちよさを感じる程度がベストです。耳は引つ張りすぎず、痛みや違和感を覚えたなら中止してください。

③痛み日記をつける

天気、痛みの程度、その日の出来事などを記録しましょう。病院を受診する際は持参するといいですね。また、症状を未然に防ぐにはアプリを活用する手も。天気予報アプリ「ウェザーニュース」内で提供されている「天気痛予報」や、気圧予報で体調管理ができるアプリ「頭痛ー」は無料で利用できるのでおすすめです。ただし、症状が続く場合やいつもと違う症状が悪化するような場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

最後に、うまくお薬を取り入れるのも有効な手段のひとつ。お悩みの際は、近くの薬剤師に気軽に相談してください。

