

その体調不良、 もしかして「天気痛」？

京都府農協健康保険組合

雨が降る日やその数日前から、頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがするなどの、体や心の不調があらわれることはありませんか？それは天気の変化に影響されて起こる「天気痛」かもしれません。

「天気痛」による不調とは？



「天気痛」チェックリスト

- ☐ 天気の変化に敏感で、雨が降ることや気圧が変わるのが事前になんともなくわかる
- ☐ 新幹線や飛行機に乗った時に、耳が痛くなりやすい
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ よく耳鳴りがする
- ☐ 気分の浮き沈みが、天気によって左右される
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 夏はのぼせやすく、冬は冷えやすい
- ☐ 雨が降る前に、眠気やめまい、頭痛などを感じることがある
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ 過去に首を痛めたり、大きなケガをした経験がある
- ☐ 片頭痛もちである

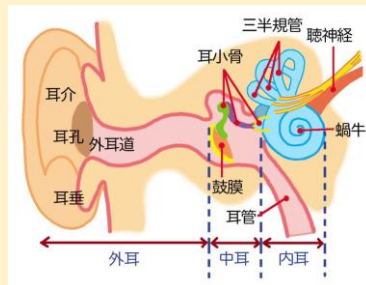


当てはまる数が多いほど、「天気痛」の可能性が高いです！

参考：「低気圧不調に打ち勝つ12の習慣」佐藤純著（ディスカヴァー・トゥエンティワン）
：「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本」佐藤純著（アスコム）
：「雨の日、なんだか体調悪い」がスーッと消える「雨ダルさん」の本」佐藤純著（文響社）

「天気痛」のメカニズム

天気の崩れとともに体調が崩れてしまう理由は、気圧の変動による自律神経の乱れです！



気圧の変化を感じ取るセンサーは耳の奥の「内耳」という部分。

気圧の変化というストレスに対抗するための自律神経の過度な働きが、天気痛を引き起こすと考えられます。

出典：「連載《人体MAPS》第5話「耳」コカネット
(kodomonokagaku.com)」

「天気痛」の症状を和らげる対策

天気は思い通りにならなくても、
「天気痛」を上手にコントロールしていくことはできます！

1 痛み日記をつけてみよう

「天気痛」が起こるタイミングは人それぞれ。天気の変化と自分の体の状態、痛みや症状の強さ、その移り変わりなどをメモしてみましょう！



2 ツボ押しでラクになる

「天気痛」に効果があるのは、手首の内側のシワから指3本分下にある「内関」のツボ。



内関
(ナイカン)

3 内耳の血行を促進！「くるくる耳マッサージ」

耳周りの血流が悪いと内耳のリンパ液が滞り、めまいや頭痛を引き起こします。



出典：「雨の日は「ズキズキ」 気分が落ち込む「その不快感「天気痛」かも！？」
健康情報 | 全業工業株式会社 (zenyaku.co.jp)」