

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

気候の変化で起こる体調不良、

それは「気象病」かもしれません

Ailments Caused by Weather Shifts could be

“Weather-related Disease”

気象病

季節の変わり目や台風の時期などに具合の悪くなる方はいませんか？

気象病とは、天気が悪くなると古傷が痛む、雨が降る前や台風が近づくと頭痛が起きたり気分が落ち込んだりする……など、天気の変化で体調が悪くなることを言います。

Do you ever get sick during seasonal changes or in the typhoon season?

Weather-related illnesses are those that make you feel ill due to shifts in the weather, and include such things as old wounds aching when the weather turns bad, or headaches and mood swings that occur before the rain or as a typhoon approaches.

気象病は生活に支障をきたしてしまうこともあります。重症の場合は、寝込んでしまい仕事に行けないという人までいます。

Weather-related illnesses can severely interfere with your life. In the worst cases, some people even get bedridden unable to go to work.

不調の種類は人それぞれの違いはありますが、頭痛、めまい、首・肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなど実にさまざまで、最も多いのは頭痛です。

気象病と深く関係しているのは自律神経です。台風など気圧の変化や季節の変わり目の寒暖差、湿度の変化などが起こると、自律神経が体温調整やからだのコンディ

ションを整えるために一生懸命働きます。そのため、気象変化が激しいときほど自律神経は酷使されバランスがうまくとれなくなり、症状が出ることがあります。

The types of discomfort vary from person to person, as they are very varied, including headache, dizziness, stiff neck and shoulders, back or joint pain, swelling, ringing in your ears, lethargy, and mood swings, but headache is the most common. Autonomic nerves are deeply related to weather-related illnesses. When typhoons and other changes in atmospheric pressure, seasonal changes in temperature, and humidity occur, autonomic nerves works hard to adjust body temperature and physical condition. Therefore, the more severe the weather changes, the more the nerves are overworked, and the less well-balanced it becomes, leading to these symptoms.

もう一つの原因として、温度や湿度など気象の変化の中でも特に気圧の低下が気象病の引き金になると言われています。体の平衡感覚をつかさどる内耳(耳は、外耳・中耳・内耳の、3つの構造から成り立っています。外耳は音を集めそれを鼓膜に導き、中耳は鼓膜の振動を内耳に伝え、内耳はそれを聴覚神経に伝えます。内耳は体の平衡感覚をつかさどり、バランスをとる役目をしています)には、気圧の変化を感知し、脳に信号を送るセンサーがあるとされています。そのセンサーの指令により、内耳の血流の低下によるめまいや、収縮した血管が反動で拡張し、痛みの神経を刺激され頭痛が起きると言われています。

Another cause of weather-related illnesses is the drop in atmospheric pressure, which is one of the most common causes of weather shifts, including temperature and humidity. The inner ear controls the body's sense of balance (the ear consists of three structures: the outer ear, middle ear, and inner ear. The outer ear collects sound and directs it to the eardrum, the middle ear transmits vibrations from the eardrum to the inner ear, and the inner ear transmits them to the auditory nerve. The inner ear, is responsible for the body's sense of balance), and is believed to have sensors that detect changes in air pressure, and emit signals to the brain. The signals from this sensor are said to cause dizziness from to decreased blood flow in the inner ear, and headaches as pain nerves are stimulated by constricted blood vessels that dilate in reaction to the pressure change.

気象病は年齢や性別に関係なく気圧の変化で誰にでも起こりますが、月経のある女性に起こりやすいといわれています。女性は月経があることで、周期的に女性ホルモンのバランスが変化しています。このホルモンバランスの変化に対応するために自律神経が働いているので、さらに気圧の変化や寒暖差、湿度などの変化が加わることで、自律神経の働きが過剰になってしまうようです。

Weather-related illnesses can occur to anyone, regardless of age or gender, due to changes in atmospheric pressure, but they are more likely to occur in women who are menstruating. Because most women go through menstruation, the balance of female hormones change on a cyclical basis. The autonomic nerves try to cope with this hormonal change, and when changes in atmospheric pressure, cold and humidity are added to the mix, the autonomic nerves end up being worked excessively.

最近の天気予報では、気象病注意報を出している放送局もあります。それくらい影響が出てきているのでしょうね。

In recent weather forecasts, some broadcasts issue warnings against weather disease, showing how much of an impact it has on us.

Check1 気象病セルフチェック！当てはまる項目をチェックしてください

Weather Disease Checklist! Please mark the items that apply to you Checklist 1

頭痛持ちである I often have headache

首や肩がよくこる I often have stiff neck and shoulders

ひざや腰に痛みがある Knee or back pain

立ちくらみやめまいが起こりやすい I get dizzy or anemic easily

耳鳴りがすることがある I get ringing in my ears

以前ケガしたところがときどき痛くなる Occasional pain in previously injured areas.

咳が出て、止まらなくなることがある Coughing that cannot be stopped.

手や足に関節痛がある Joint pains in hands and feet

理由もなく憂鬱感や不安感に襲われることがある Depression or anxiety without any reason

気持ちが落ち込み、やる気が起きない I feel down and unmotivated.

よくおなかがゆるくなる I often have an upset stomach.

Check1 でチェックした症状が、Check2 のタイミングで発生していたら、あなたの不調は気象病の可能性があります。

If the symptoms you marked in Checklist 1 occur during the time of Checklist 2, your disorder may be a weather-related disease.

Check2

天気が崩れる2、3日前 2 or 3 days before the weather gets worse

天気が崩れはじめたとき When the weather begins to gets worse

天気が回復してくるとき When the weather is recovering

雨の日 When it rains

春になって暖かくなるとき When the weather is getting warmer in spring

梅雨になってじめじめしてくるとき When the rainy season comes and it gets damp

冬になって寒くなるとき When the weather turns cold in winter

気象病の症状を改善する方法

How to Improve Symptoms of Weather-related Diseases

規則正しい生活で自律神経のバランスを整えましょう

Balance your autonomic nerves with a regular lifestyle.

・朝起きたらすぐに朝日を浴び、朝食は必ず食べる

Get up in the morning and eat breakfast immediately after getting up.

体内時計がリセットされて自律神経のバランスがとれ、体がスムーズに動き始めます。

The body clock is reset, the autonomic nerves are balanced, and the body begins to move smoothly.

・質のよい睡眠をとる Get a good night's sleep

質の良い睡眠をとるために、夜寝る1時間前までには入浴をすませましょう。

ゆっくりぬるめ(38~40℃位)の湯船に浸かると良いです。

スマートフォンやゲームは寝る30分くらい前にはやめましょう。

(難しいと思いますが良い睡眠をとるためには必要です)

布団に入ったら何度か深呼吸を繰り返しリラックスしましょう。

To get a good night's sleep, take a bath at least one hour before going to bed. Take it slowly.

Soak in a lukewarm bath (of around 38-40°C).

Stop using your smartphone or playing video games at least 30 minutes before going to bed. (I know it is difficult to do this but it is necessary for a good night's sleep.)

Take a few deep breaths to relax after getting under the covers.

・ウォーキングや、ストレッチなどの軽い運動を行う

Do some light exercise such as walking or stretching.

耳回りの血流を良くしましょう Improve blood flow around the ears.

両耳を指で引っぱったり、もみほぐすマッサージを行うと、内耳の血行が良くなり気圧センサーの過剰反応を防いでくれます。

Massaging both ears by pulling and squeezing with your fingers will improve blood circulation in the inner ear and prevent overreaction of the barometric pressure sensor.

耳マッサージ方法 Ear massage method

①耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る

Pinch the ears lightly and pull upward, downward, and sideways for 5 seconds each.

②そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす

While continuing to pull gently, make circular motions towards the back of the ear 5 times.

③耳を包むように折り曲げ5秒キープ Bend the ear as if wrapping it and hold for 5 seconds.

④耳全体を手のひらで覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわす

Cover the entire ear with the palm of your hand and slowly rotate it clockwise 5 times in a circular motion.

※朝・昼・晩、1日3回行うのが目安です You should aim to do this 3 times a day, morning, noon, and night.

耳全体を温めるのも効果的です Warming the entire ear is also effective.

自分の症状を把握する Identify your symptoms

どんなタイミングで症状が悪化するか記録し、対処につなげましょう。

Record what timing your symptoms worsen so that you can deal with them.

近年は、地球温暖化の影響もあり、台風の増加・ゲリラ豪雨・猛暑などの異常気象が起りやすくなってきています。そのため、今後ますます、気象の変化が私たちの健康に及ぼす影響は大きくなると考えられるので、各自の健康管理がより必要になってきます。天気の変化による痛みや体の不調と、上手に付き合っていきましょう。

In recent years, due in part to global warming, abnormal weather conditions such as increased typhoons, guerrilla torrential rains, and heat waves have become more likely to occur. Therefore, it is expected that weather changes will have a greater impact on our health in the future, making it more necessary for each of us to take care of our own health. Let's do our best to deal with the pain and physical discomfort caused by weather changes.