

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

雨の日のだるさや頭痛…

その不調「気象病」かも？

気圧や温度、湿度の変化によって
生じる体の不調を
「気象病」といいます。
幅広い世代で
起こるといわれていますので、
思い当たる状況がないか
チェックしてみましょう。

こんなとき
不調を
感じたことは
ありませんか？



- 雨、曇りの日
- 梅雨の時期
- 季節の変わり目
- 台風がくるとき
- 気温差が大きいとき

具体的な対策は中面へ



天気に関連するさまざまな不調

(症状や原因には個人差があるため、あくまで一例です)

台風が近づくと頭痛や目まいがする

気圧の変化は耳の「内耳」で感知されますが、センサーが繊細な人は過度に感知され、自律神経のバランスが乱れることがあります。

雨が降ると古傷が痛む

正常な皮膚は気圧変化に応じて浸透圧を調整しますが損傷した細胞ではそれができず、差が生じて痛みが起こるとされています。



曇天や雨の日は気分が落ち込む

気圧変化による自律神経の乱れや、日照時間の減少によるセロトニンの減少などが関係しているといわれます。

寒暖差が大きいとだるさを感じる

「寒暖差疲労」ともいい、体温調節を行う自律神経の働きが過剰になることで、疲労がたまりやすくなります。

思い当たる人は、傾向を知ってできる対策を!

思い当たる人は状況を記録

生活の様子（飲酒や睡眠不足など）と症状を記録して、天気と症状の関係を探りましょう。

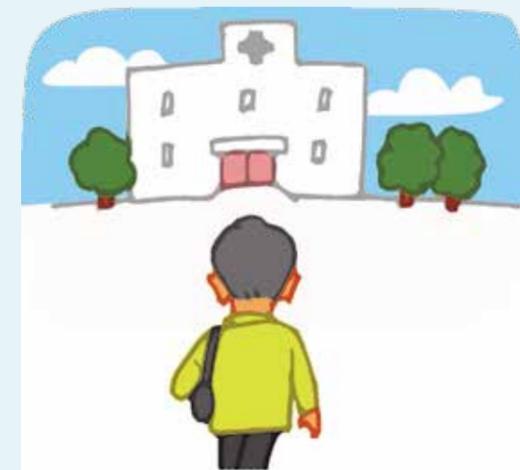
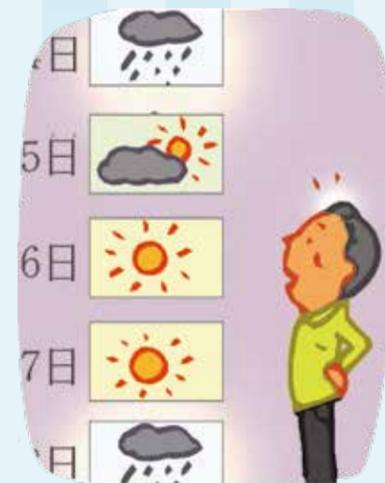
(気象病を予測したり症状を記録するアプリもあります)

我慢して放置しない

症状が出たときは「一時的なものだから」と我慢しないでください。薬で軽減できることもあるため、医療機関に相談しましょう。

規則正しい生活習慣を心掛ける

不規則な生活習慣は自律神経を乱し、気象病の症状が出やすくなるため、生活習慣の見直しをしましょう。



「耳マッサージ」で血行促進

内耳の働きが影響している場合は、耳の血行を良くすることで症状が軽減する場合があります。

- 耳を軽くつまんで上・下・横へ引っ張る
- つまんだまま円を描くように回す

※痛くない程度に行いましょう。

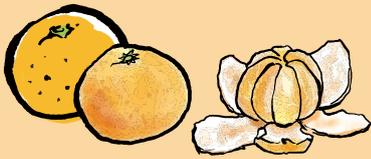


身近な物で入浴剤

血行促進や
香りのリラックス効果

みかんの皮

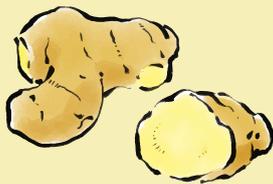
皮10～20個分を陰干したものをネットに入れ湯船に入れます（生の皮であれば2～3個分でもOK）。



血行促進による肩凝りや
関節痛への効果

しょうが

ひとかけら分すりおろして搾った汁を入れるか、薄くスライスして布袋に入れ、もみながら入浴します。



保湿効果

（給湯器の種類等によっては使用できません）

塩

大さじ2杯の塩を入れて混ぜます。食卓塩や加工塩よりもミネラルの多い岩塩や天然塩がおすすめです。



※体調を見ながら少量ずつ試し、成分が強くなり過ぎないようにしましょう。皮膚の弱い人は量を少なめに。入浴の最後はシャワーで体を洗い流してください。

快眠習慣でこころもからだも健康に

適切な睡眠時間は体質や年齢によって異なりますが、朝目が覚めたときにしっかり休まった感覚がないと、心身の健康バランスがくずれる恐れがあります。

※ただし高齢者は8時間以上にならないことが目安とされています。

快眠のための6つの習慣

朝、目が覚めたら 日光を浴びる

体内時計が整い、夜に自然な眠気が生じるようになります。

日中に適度な 運動をする

適度な運動による疲労は眠りの質を高めます。

カフェイン・アルコール 摂取に注意

就寝前にとると眠りの質を悪化させる恐れがあります。

夕食は早めに取り

夕食は就寝の2～3時間前までに済ませましょう。

湯船につかる

就寝1～2時間前の入浴で体を温めることで寝付きやすくなります。

就寝前のスマホ等の 利用を避ける

就寝前に利用すると脳が覚醒し睡眠の質が低下します。