天気による不調とうまく付き合おう
～天気痛・気象病について～

「雨の日は頭痛がする」「台風が近づいてくると体がだるい…」など、天気によって体調が左右される人は少なくありません。このような症状は、「天気痛（てんきつう）」や「気象病（きしょうびょう）」と呼ばれています。

学校生活を送る上で、体調管理は非常に大切です。うまく付き合うための方法を知って、対応しましょう。

なぜ天気によって体調が悪くなるの？

天気痛や気象病は「気圧の変化」が原因と言われています。

耳の奥にある「内耳（ないじ）」が気圧を感じ取ると、その奥にある神経が興奮（こうふん）し、脳の血管が広がり、頭痛を引き起こすことがあります。

肩こりや関節痛の悪化、体のだるさなども内耳（ないじ）の影響で、自律神経が乱れることで起きます。

～対処方法～

耳の周りの血行が悪くなると内耳がむくみ、気圧の変化に過敏になります。内耳の血行を良くするには、右のイラストのような耳のマッサージを行うことが有効です。

1分でできる！
くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で耳を軽くつまみ、上→下→横の順に、それぞれ5秒ずつひっぱる。

② 耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。

＊両耳とも行いましょう。

＊YouTube にもやり方を解説した動画が載（の）っています

～予防方法～

✧ 規則正しい生活を送り、自律神経を整える

朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝食をとることで、体が活動モードになり、自律神経が整います。また、日中に運動してほどよく疲れたり、お風呂に入ることで、自律神経の調整に重要な睡眠の質も良くなります。

✧ 天気の変化を予測し、不調を未然に防ぐ

事前に天気の変化を知ることで、不調に備えることができます。予報を見て、翌日や１週間の天気・気圧を確認しましょう。

また、以下のようなアプリやウェブサイトもあります。

① **天気痛予報**

「ウェザーニュース」というアプリ・ウェブサイトで提供されています。

天気痛予報や発症リスクなどが載（の）っています。

アプリ版では自分の症状や対策のメモも記録できます。

② **頭痛ーる（ずつーる）**

毎日の天気と気圧を同時にチェックでき、気圧グラフで頭痛の起こりやすいタイミングがわかります。

アプリ版では痛みの度合いや服薬の内容なども記録できます。