

ほけん花より

令和4年(2022年)6月3日
横須賀市立公郷中学校保健室
第2号

天気によって体調不良が起こる!?

きしょうびょう 「気象病」を知っていますか?

「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化によっておこる体調不良のことを言います。正式な病名ではなく、一般的にもまたあまり知られていません。具体的には体にどのような影響があるのでしょうか?

気象病の症状

- 頭痛(80%以上でみられます)
- 全身の倦怠感
- 肩こり・首こり
- めまい
- 低血圧
- 朝、起きられない
- 関節痛
- 不安感
- 目のかゆみ
- 鼻水
- 喘息 など

気象病の症状には様々なものがありますが、頭痛が一番多くみられます。

その他の症状も「気圧の変化」の影響も最も受けます。気圧とは、地球の表面を覆っている空気の圧力のこと。

気圧が変化することで、自律神経が正常に働かなくなり、体調不良が出やすくなるのです。

気象病が起こりやすい天気・時期

雨が降る前のくもりのときに一番症状が出やすいですが、天気が急に回復するときに症状が出ることもあります。

1年のうち、5~7月のゴールデンウィーク明けから梅雨明けまでと、9~10月の台風が多い時期によくみられます。

気象病のチェックリスト

気象病は正式な病名ではないため、診断基準はありませんが、次のチェックリストのうち、①②のどちらか一つでもあてはまれば気象病の可能性が高く、③~⑪のうち3つ以上あてはまればその予備軍と考えられます。

(せたがや内科・神経内科クリニック)

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる
- ② 雨が降る前や天気が変わる前になんともなく予測できる
- ③ 頭痛・めまいが起こりやすい
- ④ 肩こり・首こりがある
- ⑤ 姿勢が悪い
- ⑥ 乗り物酔いをしやすい
- ⑦ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均4時間以上)
- ⑧ ストレッチや柔軟体操をすることが少ない
- ⑨ 歯の食いしばり、歯ぎしりが多い
- ⑩ エアコンが効いている環境にいることが多い
- ⑪ 日常的にストレスを感じている

気象病は、小学生からみられ、中学生・高校生での発症が最も多くなります。公郷中でも最近、天気の悪い日に体調不良を訴えて来室する生徒が増えています。どのように予防していけばいいのでしょうか?

- 規則正しい生活習慣を心がける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。
- 運動習慣をつける。肩こり・首こりがある場合には、通学時の荷物をできるだけ減らす。
- パソコン・スマートフォンの使用時間を短くする。
- 人間関係のストレスを減らす。自分だけで難しい場合は、信頼できる人に相談しよう。

雨やくもりが続く季節です。一緒に対応を考えていきましょう。

