

雨の日のその不調、 「天気痛」かもしれません

村田製作所健康保険組合

雨が降る日やその数日前から、頭や首・肩の痛み、めまい、気分
の落ち込みなどの不調を感じることはありませんか。こうした天候の
変化によって起こる体や心の不調を「気象病」といいます。その中
でも、頭痛などの痛みが伴うものは「天気痛」と呼ばれます。

あなたは大丈夫？「天気痛」チェック



「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

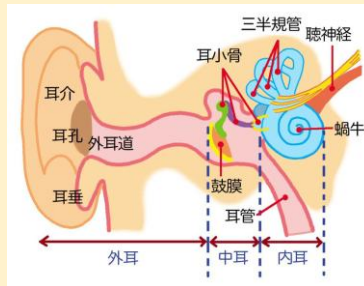


当てはまる数が多いほど、「天気痛」の可能性が高いです！

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を崩しやすくなるのは、気圧の変動による
自律神経の乱れが関係しています！



気圧の変化を「内耳」という耳の
奥の器官がキャッチ

その情報が脳に伝わり、交感神経
が過剰反応

「天気痛」の症状が現れる

「天気痛」とうまくつきあうために

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。
天気の変化とその日の体調、痛みや症状の強さなど
を記録してみましょう！



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 | 全薬工業株式会社 (zenyaku.co.jp)