



こんにちは😊
Miyacoです。みなさん
お元気ですか？
今回のキーワードは
「気象病」です。
調べてみました
ので、よろしく
おつきあい
ください。

ミヤコ メール No.124
2023年 夏号 by 宮崎製作所

▽ 天気が悪いと調子が悪い ▽

新潟県は雨がよく降ります☔ 冬には雪も降ります❄️
都道府県別降水日ランキングでは4位(173日)です。(1位石川県、2位
富山県、3位福井県、2020年統計)

雨が降ると気分が落ち込んだり、気圧が近づいてくると頭痛が
したり、といったことはありませんか？ 気のせいや心の問題などではなく、
「気象病」かも知れません。

天気(気圧・気温・湿度)の変化に伴う不調には、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
などさまざまなものがあり、これらの病態を総称して「気象病」と
呼ばれています。天気の変化が耳の奥の内耳や自律神経に
作用して現れるもので、誰の身にも起こりうる症状なのです。

「気象病」という医学的な「病名」はありません。
天気の変化を体が感じると、その変化がストレスとなって自律神経
の交感神経に作用し、もともと持っている体の不調の程度が、天気
の影響を受けて増幅するということなのです！

「天気のせいだ。体調が悪い。だから自分は悪くないんだ。」と
開き直ることは思いのほか重要です。

▽ 自律神経 ▽

自律神経とは、体調管理を自動で行うシステムのことです。自律
神経には、おもに体をアクティブに興奮させる交感神経と、体を
リラックスさせる副交感神経があります。

そもそも人間や動物は晴れの日には交感神経が優位になり、
雨や雲りの日には副交感神経が優位になるという特徴が
あります。

眠っているときには副交感神経が優位に働き、起床とともに
交感神経が優位となる状態へと切り替わりますが、このスイッチの
ような切り替えが、うまくできなかつたり、どちらか片方に仕事のバランス
が偏ったりしている状態が「自律神経の乱れ」です。現代社会に
おける体調不良の多くは自律神経の乱れに原因があるといわれ
ています。

▽ 気象病の三大原因 ▽

気象病の原因は、気圧・気温・湿度の3つです☁️

気圧タイプ：天気の崩れに弱い。めまい、倦怠感、眠気などが現れ、
その後、頭痛などの痛みを襲われる。天気が回復に向かう
ときに体調を崩す人もいる。

気温タイプ：寒暖差に弱い。暖かくなると症状が悪化するのが、
片頭痛。寒くなると悪化するのが肩こりや緊張型頭痛
など。気分の浮き沈みに影響することもある。

湿度タイプ：梅雨になると体調が悪くなる。湿度が低いときより
高いときに症状が出やすくなる。湿度の影響を最も
受けやすいのが関節リウマチといわれる。

対処法

今回参考にしているのは「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本 天気痛ドクター・医学博士の左藤純代がかかした本です。こちらには、自分の状態から気象病かどうか調べるチェックシートやその対処法も示されています。

その中から気圧の影響を受けやすい人の対処法を紹介します。

- ・ くるくる耳マッサージ
- ・ 耳温熱
- ・ 耳の後ろのツボ
- ・ タオル体操 → これはなかなか気持ちよかったです！

タオル体操のやり方



① タオルを首の真ん中に当たるようにかけ、両端を手で握る。



② 手に持ったタオルを斜め上(45度の角度)に引き張り上げる。



③ 目線を上げてタオルに首をあずけ、ゆっくり10秒ずつ呼吸をする。



④ そのままの状態を、あごを上下させて10回うねらす。

※タオル体操は痛みを感じるほど力を入ると逆効果なので、くよくよも無理のない程度に行ってください。
※首の前側を圧迫すると危険なので、前側は刺激しないようにご注意ください。

豆腐と野菜とツレのお肉

十得鍋のフライパンをよく使っています。フッ素コートしているものとコーティングなしのミラー、どちらでもOKです。

1. 豆腐1丁を大きめに切りフライパンの真ん中に入れる。
 2. にんじんや長ねぎなど硬めの野菜を切って豆腐の周りに、葉ものの野菜やきのこなどを切って、その上に並べる。
 3. さらにその上に肉を並べて蓋をし、弱火にかける。
 4. 肉の色が変わったらだし汁 + 少々糖 + 塩 + しょうゆを混ぜてまわしかけ、蓋をしてさらに煮てできあがり♡
- ④ 味は薄めにして、好みの調味料をプラスして食べますが、おすすめはポン酢+もみじおろしです。栄養バランスよし、何より簡単でおいしいのでよく作ります。取手の外せるフライパンは卓上にポンと出せる、熱い皿と皿に向きます😊

本調不良の原因が天気とわかるだけで5割は治るそうです。とても全治は紹介できませんが、この本を読んだだけで首の痛みがやわらぎそうな気がします。さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所、までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想などを添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

株式会社 宮崎製作所
住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773
FAX: 0256-64-5728

✉ Eメール info@miyazaki-ss.co.jp

📄 HP & ブログ



宮崎製作所

📷 インスタグラム



宮崎製作所 Instagram

📘 facebook



宮崎製作所 facebook

