



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



第32号

健診センターニュース

お天気と痛み…これって関係あるの？

憂うつな梅雨がやってきます。うっとうしい天気が続くこの時期、「何だか雨の前は関節が痛い」「梅雨時は古傷が痛む」「台風が近づくと頭が痛い」など天気が悪いと体の調子も悪い、体調で天気を言い当てるような人、みなさんの周りにいませんか？もしかしたら「私もその一人」という人もいるかもしれませんね。

そもそも、天気と痛みは関係があるのでしょうか？こうした天気の変化による体の不調は総称して“**気象病**”と呼ばれ、なかでも頭痛や関節痛、古傷の痛みなどが起こる場合を“**天気痛**”といいます。

あるアンケート結果では、慢性の痛みを感じている人のうち、約25%の人が「天気が悪いときや天気が崩れるときに悪化する」と答えています。天気には様々な要素が関係していますが、その中でも**気圧・湿度・気温**が天気痛に影響することがわかってきています。

天気によって痛みを感じる人は、耳の内側にあるセンサーが気圧の変化をキャッチし、その反応が脳に伝わり、交感神経が活発になり痛みを感じると考えられています。

例えば、関節リウマチの人は「もうじき雨が降り出す」とか「2日後には雨が降る」など、天気がわかるといいます。それは決して気のせいなどではなく、かなりの割合で的中します。研究では、気圧や湿度、特に3日前の気圧が関節リウマチの腫れや痛みに影響を及ぼすことがわかっています。

この天気痛とどのようにつきあえば良いのでしょうか。それには、どういうタイミングで痛くなるかを知ることが大切です。最近では、気圧の変化を教えてくれるアプリもあるようですので、活用してみるのも良いでしょう。天気が悪くなる前に痛みに対する予防薬を飲んだり、外出の予定を変えるなどの工夫もできます。

天気によって不調を引き起こす気象病で悩む人は国内で1000万人にも上り、年々増加傾向にあるといわれています。

ぐずついた天気の続くこの時期、気持ちよく過ごす工夫で乗り切りましょう。



～ 食中毒に注意しましょう ～



食中毒に注意が必要な季節です。

食中毒の発生には、いろいろな原因がありますが、この季節（高温多湿）に活発化する微生物による食中毒では、細菌の付着した食べ物を食べることで、急な腹痛や下痢、嘔吐などの症状がでます。

嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようとする体の防御反応ですので、むやみに市販の下痢止めなどは使わず、医師の診察を受けましょう。

食中毒の予防については次のようなことに注意しましょう。

1. 食べ物に細菌を付けない
 - 手をきれいに洗う
 - 野菜などの食材は流水でよく洗う
 - 清潔な食器を使う
2. 細菌を増やさない
 - 肉や魚など生鮮食材や惣菜はできるだけ早く冷

蔵する

- 肉や魚の肉汁が他の食材にかからないようにする
 - 調理後は、長時間放置せず早めに食べる
3. 細菌をやっつける
 - 十分に加熱して食べる
 - 残った食品を温め直す時も十分に加熱すること

と

- カレーは沸騰してから15分以上
- 調理用具はよく洗い、できれば熱湯で殺菌する



〒624-0906
 舞鶴市字倉谷427 健診センター
 TEL(0773)75-1920
 FAX(0773)75-7380
 月～金 8:30～17:00
 (土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1
 はお休み)