



# 健診センターニュース

## 「気象病」をご存じですか？

「低気圧が来ると頭痛や肩こりがひどくなる」「雨の日や台風の日にはめまいや吐き気、倦怠感が強くなる」など、さまざまな体調不良に悩まされている方はありませんか？

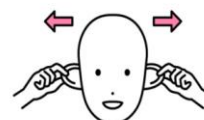
気象要素（気圧、温度、湿度、日照時間、降水量、雷、風など）の変化で、体調が悪くなったり、慢性疾患の症状が悪化したりするものを「**気象病**」と言います。症状は、「頭痛」だけでなく「だるさ・めまい」「眠気」「吐き気」「むくみ」「関節痛」などさまざまです。気象病は季節にかかわらず、気圧の変化により体内の水分バランスが乱れることで起こるとされています。例えば、胃腸に必要以上に水が集まると下痢が生じますし、頭の血管に水が集まると血管が拡張し頭痛が起こります。

気圧の変化を感じ取っているのは、耳の奥にある「内耳」という場所です。内耳はセンサーのような役割をしていて、脳の中核にある自律神経に気圧の変化を伝えます。その自律神経のバランスが崩れると体の不調へとつながっていきます。「乗り物酔いをしやすい」「高所で耳が痛くなったり違和感が出る」「耳抜きが下手である」といった人は、内耳が敏感で気圧の影響を受けやすい場合が多いので注意が必要です。また、冷房の効いた室内と、蒸し暑い外気との寒暖差も自律神経に影響を及ぼします。気温差が7℃程度あると不調が起こりやすくなるので注意しましょう。

気象病とうまく付き合うためには、痛みなどの症状の出現や消失と天気を一緒に書き留めておくと、どのタイミングで体調が崩れるのか把握できるようになります。対策としては、規則正しい生活、十分な睡眠とバランスの良い食事、運動を心がけて自律神経を整えることが大事です。耳の周囲の血流をよくする「耳周りのストレッチ」も予防効果が期待できます。



1. 両耳を軽くつまんで、上に5秒間引っ張る



2. 横に5秒間引っ張る



3. 下に5秒間引っ張る



4. 耳を横に引っ張りながら、後ろに5回まわす



5. 両耳を包むように曲げて5秒間キープ



6. 手のひらで耳全体を覆い、円を描くようにうしろに5回まわす

## 秋の花粉症 ~その時期と症状について~

秋になるとくしゃみが止まらない、目が痒いという人！それ、秋の花粉症かもしれません。

花粉症と聞くとスギ花粉症をイメージしがちですが、実は日本だけでも60種類以上の花粉症が報告されており、一年を通して花粉症になる可能性があります。

### 秋花粉の種類

#### ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ（8月～10月）

秋の花粉症の原因であるキク科のブタクサやヨモギは、河原や公園、空き地など市街地にも多く生息しています。秋の花粉症であることを自覚しないまま、ジョギングや散歩の際に吸い込んでしまい、症状を悪化させる例もあります。また、ブタクサの花粉は春のスギ花粉より粒子

が小さく、身体の奥深くまで侵入することがあり、気管支まで入ってくると喘息のような症状を起すこともあるので注意が必要です。

くしゃみや鼻水が出ると多くの人は「風邪かな？」と思うかもしれませんが、風邪と花粉症では治療がまったく異なります。咳などの症状から風邪と自己判断せず、風邪薬を買う前に薬局の薬剤師に相談したり、病院で診察を受けるようにしましょう。



### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

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休)

