

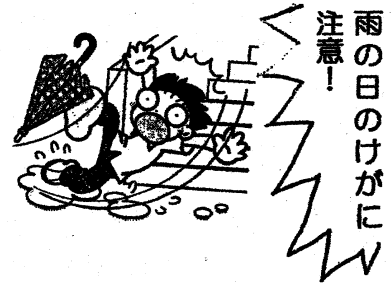
No.3

令和3年5月26日

世田谷区立三宿中学校 保健室

この数日は久しぶりにいいお天気になりました。急に気温が上がったときには熱中症になりやすいので、必ず水筒を持参し、こまめに水分をとるようにしてください。

梅雨入りすると、またぐずぐず、むしむししたお天気が続きます。このような時期には頭痛や腹痛をおこしやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



天気が悪くなると体調も悪くなる？

日本には四季があり、季節ごとに気候が大きく変化します。インフルエンザや花粉症など、季節ごとに発症しやすくなる病気（季節病）があり、さらに気象条件によって発症しやすい病気（気象病）もあります。気象病の中でも痛みとしてあらわれるものを「天気病」といいます。

季節の変わり目は気温、湿度、気圧などの変化にからだがついていかず、心身の不調を感じやすくなります。特に多いのが頭痛ですが、気象の変化に影響を受ける病気や症状は、めまい・腰痛・関節炎・ぜんそく・気分の落ち込み・集中力の低下などたくさんあります。

気象病の主な原因

耳の奥には内耳という、気圧の変化を感じるセンサーのような部分があります。中はリンパ液で満たされていて、平衡を保っていますが、急激な気圧の低下や上昇を感じると自律神経のバランスがくずれてしまうのです。

気象病のメカニズム

