



おやこあら新聞

その不調、お天気のせい？

皆さんの周りにも“季節の変わり目や天気が崩れる前にいつも調子が悪くなる”、“台風の時期にはなんだか体調がすぐれない”という方がいませんか？もしかしたらそれは気圧や湿度、気温変化に伴って起こる“気象病”かもしれません。

我々の祖先が太古の昔、海から陸地に上陸して生活するようになった時、一番の問題は気温や気圧の急激な変化に適応することでした。海の中は圧力も湿度もほぼ一定で生物にとっては快適な環境ですが陸上ではそうとはいかず、暑い寒いの気温差(寒暖差)は当然のこと、台風や梅雨など低気圧の接近で気圧もかなり変動します。人類はその適応のために交感神経と副交感神経からなる自律神経の調整メカニズムやホルモン調整などからなる“ホメオスタシス(生物恒常性)”という高度なメカニズムを発達させました。

ホメオスタシスは外界情報(ストレス)からくる血圧、脈拍数、体温などのバイタルサイン(生体情報や体幹バランスなど)の乱れを整え、体内の環境をストレスに打ち勝って、より一定の状態に保てるように調節するのです。交感神経と副交感神経をアクセルとブレーキに例えるなら、ホメオスタシスは“自動運転”と言えます。交感神経が緊張するといわゆる“戦闘状態”で瞳孔が開き、脈拍と血圧が上昇し消化管の動きが抑制されます。逆に副交感神経が働くと、血圧が下がり、眠くなり、粘液の分泌が増えて消化管が活発に働き、いわゆる“リラックス状態”になります。

急な気圧や気温の変化は自律神経調節機構に破綻をきたし、交感及び副交感神経刺激症状である、頭痛(頭重感)、頻脈や徐脈(脈拍の変化)、立ちくらみを含んだめまい、疲労感、肩こり、関節痛、下痢・吐き気などの消化器症状、分泌異常(耳鼻科領域ではアレルギー性鼻炎に類似した症状)を引き起こします。これらの気象変化からくる病態を総称して(正式な医学用語ではありませんが)“気象病”と呼びます。まれにひどくなると持病の心疾患(狭心症など)や喘息などの悪化をきたすこともあり注意が必要です。(白土)



気象病について

冒頭でも述べましたが、近年、天気と体調の関係についての研究が進み、「気象病」として注目を集めています。気象病の一因として、耳の奥にある「内耳」の働きが関係していると言われていています。内耳には気圧を感知するセンサーがあり、気圧の変化によって平衡感覚をつかさどる「三半規管」が刺激されます。内耳が敏感だと過剰な情報が脳に伝わり、自律神経の調節が乱れて、めまいや頭痛、体の痛み、だるさや眠気などがあらわれるのです。まずはセルフチェックリストで、症状が出ていないか確認してみましょう。気象病が疑われる場合には、当院ではまず、内耳やバランスの機能を調べ、他の耳鼻咽喉科的な病気がないかを確認します。そのうえで「気象病」と考えられる場合には、症状に応じたお薬を処方しています。内耳リンパの滞りが原因と考えられる場合には、体内の水分バランスを調整する「五苓散」が有効とされ、症状や体質に応じて「苓桂朮甘湯(りょうけいじゅつかんとう)」「半夏白朮天麻湯(はんげびゃくじゅつてんまとう)」などの漢方薬や抗めまい薬を用いることもあります。

気象病と上手に付き合うには、自律神経のバランスを整える生活習慣を心掛けることが大切です。つらいときには無理をせず体を休め、必要に応じてお薬を取り入れながら、快適に過ごせる方法をみつけていきましょう。(菊池)

✓ 気象病チェックリスト

以下の項目のうち5つ以上、特に1と2に当てはまると気象病の可能性あります。

- 1 天気の変化で体調の悪いときがある
- 2 雨が降ったり天気が変わったりするタイミングを予測できる
- 3 頻繁に耳鳴りやめまいが起こる
- 4 肩や首が凝る
- 5 姿勢が悪くなっている
- 6 乗り物酔いをしやすい
- 7 電子端末(パソコン、携帯電話、スマホなど)の1日平均使用時間が4時間以上になる
- 8 ストレッチや適度な運動をあまりしていない
- 9 よく歯を食いしばったり、歯ぎしりしたりする
- 10 エアコンが効いている場所で過ごすことが多い
- 11 日頃から精神的ストレスを感じている
- 12 更年期障害のような症状がある

寒暖差アレルギーについて

暖かい場所から冷房の効いた部屋に入ったときや、寒い場所で熱い食べ物を食べたときに、くしゃみや鼻水・鼻づまりが出ることはありませんか？このような症状は「寒暖差アレルギー」と呼ばれています。医学的には「血管運動性鼻炎」といい、厳密にはアレルギーとは異なりますが、温度差によって起こるためこの名前で広く知られています。最近は季節の変わり目の気温差や冷暖房による室温の変化で、このような症状に悩む人が増えています。特徴は、温度変化に伴って透明でサラサラした鼻水が出ることです。くしゃみや鼻づまりを伴うこともあります。花粉症などと違い目のかゆみはほとんどありません。人によっては頭痛やだるさを感じることもあります。

原因の一つは、自律神経の乱れです。急な寒暖差で鼻の粘膜が過敏に反応し、副交感神経が優位になると血管が広がって鼻水や鼻づまりが生じます。気温差が7度以上あると症状が出やすいといわれています。診断のためには、アレルギー性鼻炎との区別のため血液検査を行います。治療は抗アレルギー薬や漢方薬、ステロイド点鼻薬などで症状を和らげます。重症の場合には手術を検討することもあります。

大切なのは、日常生活で寒暖差を減らす工夫をすることと、規則正しい生活で自律神経を整えることです。対策を意識して、煩わしい寒暖差アレルギーの症状を上手にコントロールしましょう。(菊池)

先生からのひとことアドバイス ～自律神経の整え方～

冒頭に“バイタルサイン”といいましたが、我々医療関係者には非常に親しみの深い言葉です。具合の悪さを推し量る客観データとして“バイタル測定”は患者さんの基本病態を知る上での基本ですが非常に重要な情報源となります。バイタルサインは気象の変化以外にも、薬物、心理的ストレス、睡眠時間などにも影響されます。皆さんも、忙しい時に気象病のような症状(頭痛、めまい、肩こり、腹痛、動悸など)を感じたことはないでしょうか？九州大学には心療内科という診療科がありますが、これは自律神経の乱れによるさまざまな不快な症状を治療するというもので、現在でいう“全人的医療”を全国に先駆けて初代教授池見先生が提唱したものです。気象病治療の基本方針は“自律神経の乱れを整える”ということにつきます。

○体内時計の正常化(規則正しい生活)

自律神経は体内時計の影響を強く受けます。毎日規則正しく同時刻に寝起きし、決まった時間に3度の食事をとることが体内時計の正常化に特に重要です。また、寝る前のテレビやスマートフォンは控えるようにしましょう。

○アロマテラピーを行ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる(自分だけのリラックス法を身につける)

緊張を和らげる好きな香りでリラックスしたり、40度前後のぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで交感神経の緊張がほぐれ、副交感神経優位のリラックス状態になると、気象病の症状は軽減します。これにより十分な時間深い睡眠が取れば一石二鳥です。

○体表温度変化に気をつける

寒い時期や、クーラーなどで直接皮膚温に変化をきたすと自律神経が乱れやすくなります。首と名のつく場所(首、手首、足首)を保護して急な気温差の影響をできるだけ受けないようにしましょう。

○バランス良い食生活

栄養素をバランスよく摂取することが重要ですが、鉄分不足、マグネシウム不足が特に問題です。気象病による頭痛は血管拡張性頭痛であることが多く、カフェインが有効という報告もあります。

○バイオフィードバック法

心療内科で用いられる方法で、血圧、脈拍、体温などの生体情報(バイタルサイン)を目にみえる形でフィードバックして、リラックスすることで自律神経調整を意図的に行うものです。(当院では現在行っておりません)(白土)



“キニナル”おやこあらのミニコラム



みなさんこんにちは。初めてコラムを担当します。今回は、私のおすすめする自律神経の整え方をご紹介します！それは、汗をかく運動をすることです。以前は仕事の忙しさのあまり、家ではたくさん寝て、いかに体力を温存できるかを考えて過ごしていました。運動不足かと思い切ってジムに行ってみると、とても体が軽く感じ、悩みも吹き飛ばす爽快感がありました。なにより食事も美味しく、熟睡でき、朝もスッキリ起きられるので、運動をすると、活動と休息のバランスが自然と整う感じがしています。何から始めて良いかお悩みの方には、運動は手頃で心身ともに整うので、おすすめです！(看護師スタッフX)

★編集後記★今回の寒暖差アレルギーと気象病、あまり共通点がなさそうな2つのテーマでしたが、自律神経が共通して関わっていましたね！そしてリラックスすることって色々な事に関わっていて大事なんだな、ということがわかりました。私が夜寝る前に目や肩にお気に入りを使って「あずきの力」(ドラッグストアで売ってるレンジでチンするだけで繰り返し使える便利グッズです！)は血流も良くなってすごく気持ちが良いですよ！皆さんはどんな方法でリラックスされていますか？(編集長 事務スタッフA)



しらつち耳鼻咽喉科

ここよはないな
TEL:092-554-8717

〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26

<https://shirajibi.com>



7-11344

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30 (最終受付 12:00)	●	●	●	●	●	★	—
14:00~18:00 (最終受付 17:30)	●	★	—	●	●	—	—

★は2診体制で診療を行っています。

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

