



2022年6月号

検査室だより

やってきました！梅雨です。この時期になると、昔は台所や浴室にナメクジを見かけたものです。梅を漬けたり、ラッキョウを漬けたりと忙しい時期でもあります。美味しい梅酒ができますように。

梅雨。毎日のように雨が降り続きます。雨が降ると腰が痛くなったり、頭痛、肩こり、神経痛。どこか痛いわけではないけれど、なんかスッキリしないな・・・なんてことはありませんか。それ、低気圧のせいかもしれません。「気象病」とか「低気圧不調」と呼ばれ、気圧が下がり自律神経のバランスが崩れることで引き起こされます。耳の中にある「内耳」という器官が大きく関係しています。「内耳」は耳で受けた情報を脳や神経に伝える役割をしています。気圧の変化を感知した「内耳」は身体の働きを調整する自律神経へそれを伝達します。しかし、変化が急激だったり、内耳のセンサーが敏感だったりすると自律神経のバランスが崩れて不調を引き起こしてしまうのです。更に、「天気が悪いと体調も悪い」と脳が学習してしまい、条件反射で不調が引き起こされる場合もあるのです。これらの不調は、「内耳」の血行をよくすることで症状の緩和が期待できます。耳を軽く引っ張ったり、回したりすると効果があると言われていています。バランスの崩れた自律神経を整えることも効果があります。ストレッチや軽い運動をするのもいいでしょう。また、腹式呼吸で副交感神経を優位にすることでリラックスすることもできます。この時期「ヤバいな～きそうだなあ」と思ったら早めに試してみてください。「気象病」は医学的なエビデンスがまだまだ確立されていません。しかし、東洋医学では「気象の変化によって体調は変わる」という考え方があるので、漢方を扱うことに慣れている病院で相談してみるのもいいかもしれません。



海外旅行解禁です。嬉しいですね。なのに円安・・・「あわてるな」ってことですね。徐々に以前の日常が戻ってきているように思います。このまま再流行することなく夏休みを迎えたいものです。

公衆保健協会 検査室

