



『雨が降る前は頭痛がする』『季節の変わり目は関節や古傷が痛む』
このような症状はありませんか？



その悩み、もしかしたら**天気**のせいかもしれません！

気象病ってなんだろう？

気温や湿度、気圧などの**気象変化**によって引き起こされる**心身の不調**のことで、その症状は人によって様々です。

気象変化の中でも**気圧**が体に及ぼす影響は大きいため、**気圧が変動する季節の変わり目**や**台風、雨の日**は気象病の**危険日**となります。



気象病になりやすい人

こんな方は要注意！

1 自律神経が乱れやすい人

2 内耳が敏感な人



気象病のメカニズム

①自律神経が乱れやすい人

疲れやストレスがたまる

心身のバランスが崩れる

②内耳が敏感な人

気圧の変化を内耳がキャッチ

脳に伝わり交感神経が過剰反応

もともと持っている**痛みや不調**が**天気の変化**で強く現れる

気象病の症状

頭痛・めまい



首肩こり



倦怠感



気分の落ちこみ



慢性的な悩みがある方はご用心！

気象病セルフケア

耳周りの血行をよくする

くるくる耳マッサージ

ホットタオルをあてる



気圧センサーである内耳を温めると症状が和らぎます！

お風呂で自律神経を整える

入浴は最高のリラックスタイム

ぬるめのお湯に
10～20分



寝る1～2時間
前に入る

入浴で副交感神経が優位になると睡眠の質も上がります。

天気の変り目で不調を感じたら
かかりつけ医や頭痛外来などで相談してみましょう。

