



ニュース

2019.7 発行
Vol.5

耳より情報

気象病

先日梅雨入りが発表されましたが、天気が悪くなると、頭痛や関節痛が起こってしまう人がいます。天気が原因で起きる体調不良は、医療現場では昔から「気象病」と呼ばれています。

気象病として最も多くの人が挙げる症状が頭痛。ほかにも、首の痛み、めまい、耳鳴り、気管支ぜんそく、関節痛、神経痛、古傷の痛み、鬱(うつ)や不安症なども気象病の症状のひとつです。

では、気象病はなぜ起こってしまうのでしょうか。気象病は「耳が敏感な人がなりやすいのではないか」と考えています。この「耳」とは「内耳」で、鼓膜の奥にある、かたつむりのような形をした器官を指します。愛知医科大学の先生は、これまで行ってきた実験から、内耳には気圧の変化を感じるセンサーがあるのではないかという仮説を立てました。内耳で気圧の変化を感じると、センサーでキャッチした気圧変化の情報が脳へと入り、自律神経系を活性化させます。



ここで、内耳が気圧の変化に敏感だと、少し気圧が変化しただけでも、過剰に脳に情報が伝わり、交感神経か副交感神経が過剰に活性化されてしまいます。

気象病がつらいという人は、下の(1)~(4)のマッサージを1日3回、痛みの出ない程度の力で行ってみてください。

- (1) 耳を上下横に5秒ずつ引っ張る
- (2) 耳の横の部分をつまみ、軽く引っ張りながら後ろに向かって5回ゆっくり回す
- (3) 耳の下に親指を当て、上に人差し指を当てて上下に折り曲げる。この状態で5秒キープする
- (4) 耳全体を手で覆い、後ろに向かって円を描くようにゆっくり5回回す



天気による体調不良は

「気のせい」ではありません。

あらかじめ体調が悪くなりそうかがわかれれば、対策を取ってみるのはいかがですか。



お知らせ

特定健診



特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病を予防するための健診です。

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）は、日ごろの生活習慣が大きく関わっています。食生活、運動習慣、喫煙、飲酒、休養、ストレスなど、長年にわたる悪い生活習慣の積み重ねによって起きます。

生活習慣病が進行すると、動脈硬化になり、
脳疾患や心疾患を引き起こす原因になります。
自覚症状は、ほとんどなく、このような健康診断
で発見される方が多いのが現状です。
この機会にぜひ、特定健診を受けましょう。

高松市から届いている受診券をお持ちのうえ、お越しください。



とある日常

第3話 家族団らん

（男） ただいま

（女） あんた、帰ってたんか！

（男） あー。

（女） 元気ないやんか。どうしたん？

（男） ちょっと心臓が……。

（女） あんた、いい年して、恋したんか。



今日、会社の人に、胸がおかしくて、肩も痛い
って言ったら、心臓病じゃないんかと言われて



心臓病？



そう

来月号へ続く

診療日のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	○	○	-	○	○	○	-
午後 15:00~18:00	○	○	-	○	○	○	-

087-802-6360