

天気痛



沖縄などはすでに梅雨入りようですが、
関東も間もなくですね。

よく「台風が近づいてくると頭痛がする」「雨が降ると古傷が痛む」など、天気の影響で体調不良を訴える人は少なくありません。

症状も、頭痛・めまい・喘息・肩こり・腰痛・眠気・耳の症状・気分の落ち込み・うつ・不安症など多岐にわたる気象病で、特に痛みのあるものを天気痛と言いますが、なかなか人に理解されず、気のせいなどと言われたり、本人も自覚がなかったり。



主な原因として、寒暖差や湿気・気圧の変化などが引き金となって、冬から春の季節の変わり目、梅雨、夏から秋にかけての台風シーズンなどに多く起こります。

なりやすい人は内耳が敏感な人が多く、気圧が下がると内耳が脳に体の収縮を命令するため、血管が収縮して痛みが起こります。なりやすい人の傾向として、乗り物酔いをしやすい、エレベーターや飛行機で耳が詰まりやすい、水泳時に水抜きができないなどがあります。

さらに親が頭痛持ちの場合、子どもが脳の過敏性を受け継ぐ確率は7割との研究結果があり、そうした子どもは熱性けいれんを起こしやすい傾向があるので、早めに気付いてあげることが大事です。

天気はコントロールすることができませんが、症状が出ないよう前もって対処することはできます。台風の来る2日前から症状が出る人もいるので、天気アプリなどで気圧の変化に注意して、睡眠や食事に気をつけて体調を整えたり、体を冷やさないようゆっくり入浴したり、早めに痛み止めや酔い止めなどの薬や耳栓を使うことで改善するようです。

ただし、安易に市販薬に頼ると、副作用が出たり効き目が弱くなったりするので注意が必要です。

症状が深刻な場合は、病院で診察を受けるようにしましょう。

