

ほけんだより



令和8年7月3日
前田小学校 保健室

梅雨の季節で、大人も子どもも体調を崩す人が増えているように感じます。保健室の来室では、頭痛を訴えてくるのが一番多いです。

子どもたちの頭痛を引き起こす要因は、体調不良、睡眠不足、水分不足、朝食欠食、疲労、ストレス、目の疲れなど様々なことが考えられます。お天気が悪くなりそうな日や、雨の日など気圧や天候の変化に関連した頭痛もあるように感じます。

そこで、今回のほけんだよりでは、気象病についての話をのせたいと思います。

気象病とは？

気象病とは、気圧・温度・湿度などの変動によって、自律神経が乱れてしまい、結果、心身の両面に様々な不調が起こることを言います。

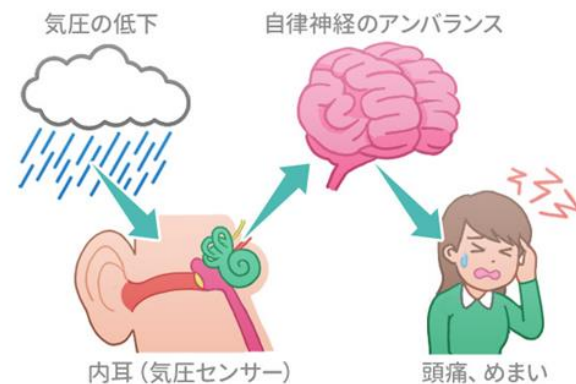
※気象病は、正式な病名ではありません。

【気象病の症状例】

頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛、倦怠感、肩こり、首こり、腰痛、吐き気、喘息、気分の落ち込み、イライラ、眠気、意欲低下など。持病の悪化も含まれます。

気象病のメカニズム

気圧の変化が起き、天候が不安定になると、耳の奥の「内耳」のセンサーが感知し、自律神経のバランスが乱れ（交感神経の動きが優位になる）、心身に様々な不調が現れると考えられます。



【気象病セルフチェックリスト】

- ① 天気が変わる時に体の体調やメンタルの不調がある。
- ② 雨が降る前や天候が変わる前に、何となく予測ができる。
- ③ 頭痛持ちである。
- ④ 肩（首）こりがある。猫背、そり腰があり、姿勢が悪い。
- ⑤ 歯の食いしばりや、歯ぎしりが多い。歯の治療が多い。
- ⑥ めまいや耳鳴りが起こりやすい。
- ⑦ 乗り物酔いをしやすい。
- ⑧ PC やスマホを使う日が多い（1日4時間以上）。
- ⑨ ストレッチや柔軟体操・運動をすることが少ない。
- ⑩ 年中エアコンが効いている環境にすることが多い。
- ⑪ 日常的にストレスを感じている。特に精神的なストレス。
- ⑫ 更年期障害（男女ともに）ではないかと思うことがある。

①か②の1つでも該当すると、「気象病の可能性が高い」

③～⑫は3つ以上該当すると、「予備軍」

https://zutool.jp/selfcheck_meteoropathy_inp

気象病セルフチェック（監修：せたが内科・神経内科クリニック 久手堅 司先生）

【気象病を予防するために】

①自分の痛みや症状の記録をして、どんな時に出やすいかを把握しましょう！

【項目】日にち・時間・天気予報・実際の天気・気圧・痛みを感じた場所・その他の症状・痛みの強さ・補足事項（薬を飲んだ、運動したなど）

②自律神経を整えましょう！

食事（朝1杯の水を飲む、朝食を食べるなど）、睡眠（できるだけ同じ時間に就寝・起床、朝起きたら陽の光を浴びるなど）、軽めの運動（ストレッチ、ウォーキングなど）

③症状が現れる前に、耳のマッサージをしましょう！

気圧の影響を受けやすい人は、内耳にあるセンサーが敏感に反応し、わずかな気圧の変化でも症状が現れます。これは、内耳の血行不良が原因です。

