

## そのダルさは気圧から？



曇りの日、雨の日、なんとなくどんよりした気分になりますね。それだけでなく、体調にも変化が見られるという方もいらっしゃるのでは…。よく聞くのが頭痛やめまいですが、低気圧が近づいてくると頭がぼんやりしたり、眠気や軽い吐き気を感じるという方もいるそうです。このような天気によって引き起こされる体調不良は「気象病」と呼ばれ、決して「気のせい」ではないそうです。なぜ、天気が体調にも影響するのでしょうか。

### 気圧変化で自律神経が活性化

昔から、天気と体調には深い関係があることはわかっていました。ただ、現代の生活習慣によって気象病になりやすい体質になったり、局地的大雨（俗にいうゲリラ豪雨）などの極端な気象現象が目立つようになってきたりすることで、年々気象病の患者数は増加傾向にあるそうです。また、気象病についての研究が進んだのは最近のことなので、「今までなんとなく感じていたあの不調は、天気によるものだったのか！」と自分の気象病に気づく人が増えているのも原因のひとつといえます。気象病の主な原因は気圧の変化。変化は急なほど症状が強くなります。主に不調を訴えるのは気圧が低下するときですが、なかには気圧が上昇するときに不調を訴える人もいます。気圧が変化すると、人間の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されます。自律神経系には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させ、心拍数を上げて体を興奮させる働きがあります。一方、副交感神経は血管を広げて体をリラックスさせる働きがあります。この交感神経と副交感神経の調整がうまくいかないと、さまざまな体調不良の原因となってしまうそうです。

### えっ!!あの人も!?

「気象病」について調べてみると、あの歴史上の人物も気象病に悩まされていたという書き込みがありました。その人物の1人が織田信長。わずか2000余りの兵で2万5000もの今川義元の軍を破った桶狭間の戦いは雨の中だったということで、ネット上には「織田信長は頭痛持ちで、戦の前に頭痛で天気の急変を感じ取り奇襲を仕掛けたのではないかと考えている人も。また、邪馬台国の女王、卑弥呼についても「頭痛などで気圧の変化を誰よりも早く察知できたからもうすぐ雨が降ることを予測でき、人々からあがめられたのではないかと」も言われています。真偽のほどは分かりませんが、気象病が歴史を動かしたかもしれませんね。

### 気象病の予防

気象病を予防するには、自律神経系のバランスを整える生活を送ることを心がけることが大切です。適度に体を動かし、起床時刻はなるべく毎日同じ時刻にして、朝食はしっかり食べましょう。また、気象病の人は耳の血流が悪い傾向があると言われています。耳のマッサージを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

もし、自分の症状が乗り物酔いとよく似ているのなら、市販の酔い止めの薬でも、種類によっては効く可能性があるそうです。原因不明の体調不良と思っている方は、気圧を疑ってみるのも良いかもしれません。まずはお医者さんに相談してみてください。

### 乗り物酔いと同じ!?

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」考えられているそうです。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、神経が過剰に活性化されてしまうそうです。気象病に悩んでいる人は、乗り物酔いにも悩んでいることが多いそうです。一方、気象病は内耳が気圧の変化という「揺れ」に敏感だと起こるので、乗り物に酔いやすい人は気象病になりやすいのかもしれませんが。

## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう!

5月号こたえ

スタート

伝	導	入	業	火
父	外	門	林	力
出	不	池	肉	作
前	洋	酒	物	品
途	洋	親	価	格

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

整	日	視	察	知
形	外	外	熱	患
学	科	度	帯	魚
園	芸	程	射	介
和	能	動	的	抱

こたえ  
日和

整形外科 → 科学 → 学園 → 園芸 → 芸能 → 能動的 → 的射 → 射程 → 程度 → 度外視 → 視察 → 察知 → 知患熱 → 熱帯魚 → 魚介 → 介抱

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ① 名前
- ② 住所
- ③ 電話番号
- ④ 「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤ 答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

# かんたんレシピ

## ✿材料✿ (8個分)

レタス	3枚くらい
小麦粉	適量
木綿豆腐	1丁 (300g)
玉ねぎ	1/4個
しょうが	1片
●鶏挽肉	100g
●ゴマ油	小さじ1
●片栗粉	大さじ1
●塩・こしょう	少々

# レタスで包む！豆腐シューマイ

- ① 豆腐はよく水切りしておく。しょうが、玉ねぎはみじん切りにしておく。洗ったレタスは千切りにして、水気をキッチンペーパーでよく拭いておく。
- ② レタスは皿に広げて茶漉しで小麦粉を薄くふって置く。
- ③ ①と●の材料を良く混ぜてタネを作り、丸く成形。
- ④ ③に②のレタスにまぶし、なじむようにギュッと押える
- ⑤ 大きめの耐熱皿にくっつかないように④を並べる。残ったレタスがあれば上から散らす。
- ⑥ ラップをして、電子レンジ500Wで約6分加熱したら完成。ポン酢などお好きなものにつけて食べてください。



## 「めぐみ」のつぶやき...

5月の上旬に兵庫県の但馬高原植物園に行ってきました。やはり新緑の季節がいちばんいいというのと毎年この時期に来ています。木道があつたり



と歩きやすいように整備されていて、冬になると2メートル以上積雪がある山の中にいるのがうそのようです。植物園の中には大カズラがありその下を日量5000㍉の湧水が流れています。それが園内を流れているので湿地にたついたり池があつたり小川があつたりととてもいやしの空間にたついています。



またたくさんの山野草がありそれをみずのも楽しみかたのひとつです。お弁当持参でもいいレストランもあるので気軽に楽しめる施設になっています。みなさん又機会があれば行って下さい。



## 社長よりひとこと

いつもかとけん通信をありがとうございます。6月号発行はす。今年は近畿地方の梅雨入りが遅れていて、関東や東北が先に梅雨入りするというめずらしい現象が起きています。田んぼや畑の農家さんには申し訳ないですが私のように雨がきらいな者にはありがたい天気です。でも降るべき時に降らないと後から集中豪雨が来ないか心配になります。もう少しで梅雨入りしていくと思いますが、大雨になり大きな被害がないことを願うばかりです。災害の多い田舎者からこれからは必ず油断せず災害に対する意識を持って生活していきたい。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

