

# すこやかメニュー

## 低気圧による体調不良…それって「気象病」かも！

「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などと感じる方はいませんか？季節の変わり目や天気の良い日に古傷が痛む、といったことは昔から言われてきました。これらは総じて「気象病」「天気病」などと呼ばれています。なぜ気象病になってしまうのか、気象病の症状はどうすれば和らげることができるのかについてお話ししていきます。

**気象病とは**  
気象病とは、天気の変化によって引き起こされる何らかの身体的・精神的な不調のことを言います。

そして、気象病の症状には大きく分けて以下の2種類があります。

①めまい、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などのように突然発生する症状（不定愁訴）

②偏頭痛・関節痛・古傷の痛みの再発などのように、もともと持っていた持病が悪化して現れる症状

**気象病を発症するのはなぜ**  
気象病のメカニズムは完全に解明されていませんが、発症には気圧が大きく関係していると考えられています。梅雨や台風、豪雨などの「悪天候」で低気圧が来ると、気圧が大きく変化します。すると、体内で気圧を感じるセンサーである「内耳」が脳に信号を送り、自律神経が活性化します。このセンサーが敏感な人は、一般の人が感じないような少しの気圧の変化でも過剰に自律神経が活性化してしまうことがあります。

気圧の変化で活性化した自律神経は、痛みの神経を直接刺激したり、血管を過剰に拡張・収縮させて周りの神経を刺激したりしてしまい、さまざまな症状を発生させてしまいます。気圧のほかに、湿度や温度の変化が自律神経に影響し、体の不調として現れることもあります。

**気象病の症状を和らげるには？**  
気象病の症状を和らげるために、すぐできるオススメのセルフケアは以下の2つです。

- ・耳たぶの少し上を水平に引っぱり、5〜10秒したら離す
- ・耳たぶの後ろ側の骨のくぼみ（顎関節）を斜めにぐっと押し、約30秒したら離す

ほかに、以下のようなこともオススメです。

- ・ヨガやストレッチなど、ゆっくり長くできる運動をする
- ・睡眠時間を十分に確保する
- ・同じ時間に起床し、同じ時間に就寝するなど規則正しい生活を心がける
- ・適度な有酸素運動をしたり、湯船にゆっくりつかったりして適度に汗をかく

普段からこうしたことに気をつけていると自律神経が整いやすくなり、気象病の症状が出にくくなると言われています。気象病についてはまだまだつきりわかっていないことも多いですが、珍しい症状ではなく、全人口の約10%の人が苦しんでいるとも言われています。

もし、思い当たる症状があるという方は、自分がどのようなときに具合が悪くなるのかを記録しておくことで事前の対処がしやすくなりますので、カレンダーに印を付けたスマートフォンアプリなどを活用して記録しておきましょう。また、自律神経が整いやすくなるように、普段から適度な運動や十分な睡眠を心がけてください。



## 健康カレンダー

4月 16 ~ 31日

18日 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター



町立病院外来診療 4月16日 ~ 5月15日

- 整形外科（午前）  
4月18日（火）
- 整形外科（午前・午後）  
4月19日（水）、26日（水）、  
5月10日（水）
- 眼科（午後）  
4月18日（火）、25日（火）、  
5月2日（火）、9日（火）
- 皮膚科（午後）  
4月21日（金）、5月12日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

お米はね ほくのだいじな エネルギー（市南4 中川 溪杜さん）

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

3月3日

後藤 佑太 くん 耕太郎・優梨恵  
(市北6)

ごめいふくを お祈りします

3月8日

鈴木 春男 さん 84歳 赤川1

ご厚志ありがとうございました

☎ 社会福祉協議会へ

● 亡父の生前のお礼として

大江 和範 様 (南新田)  
(故明雄様)

● 亡父の生前のお礼として

伊藤 清揮 様 (南札比内2)  
(故榮徳様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

月形観光協会が主催している「つきがたフォトコンテスト2022」のグランプリが決定しました。

今回の応募テーマは、「残したいもの・こと・思い出」で、月形町の四季折々の中で、それぞれの思い出の一部を撮影した作品がたくさん寄せられました。フォトコンテスト表彰作品の詳細は、5月号の折込みでお知らせする予定です。

つきがたフォトコンテスト  
2022 グランプリ作品



# 図書館だより

開館日 毎週月～土曜日  
開館時間 午前10時～午後6時  
貸出 午後5時30分まで

新着図書

「祝祭のハングマン」

中山 七里 著

警視庁捜査一課の瑠衣は、中堅ゼネコン課長の父と暮らす。ある日、父の同僚が交通事故で死亡するが、事故ではなく殺人と思われる。さらに別の課長が駅構内で転落死、そして父も工事現場で亡くなる。追い打ちをかけるように瑠衣の許へやってきた地検特捜部は、死亡した3人に裏金作りの嫌疑がかかっているという。父は会社社に利用された挙げ句、殺されたのではないか。だが

新着図書

「おつかれ、今日の私。」

ジェーン・スー 著

「お墓、どうしてます？」

北大路 公子 著

「本好きの下剋上第3部」

香月 美夜 著

「70歳からの選択」

和田 秀樹 著

「50歳からの「脳のトリセツ」

和田 秀樹 著

「脂肪を落としたいけれど、食べる時間を変えなさい」

柴田 重信 著

証拠はない……。疑心に駆られる瑠衣の前に、私立探偵の鳥海(とかい)が現れる。彼の話を聞いた瑠衣の全身に、震えが走った。

休館日

4月2日、9日、17日、  
23日、30日、  
5月3日、4日、5日、  
7日、14日、21日、28日

古本市を開催

【開催日時】

4月16日(日)  
9:00～12:00

図書館や家庭で不要になった本を無料でお持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。この機会にぜひ図書館にご来館ください。  
※本を入れるための袋などをお持ちください。

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!  
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
ぜひお越しください!

日時 4月16日(日)  
10:30～11:00

場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索  
【図書検索システム】

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP53-3677

月形町地域おこし  
協力隊フェイス  
ブックQR



問合せ先 企画振興課  
係 ☎ IP53・2325

月形町地域おこし協力隊の隊員達が、日々の作業の様子や月形町内の風景などを随時掲載しています。ぜひフォロー・応援してください。

ご存知ですか?  
月形町地域おこし協力隊フェイスブックで情報発信しています