

天気と痛み

梅雨の季節になりましたね。今回は天気と痛みのお話です。

皆様は「天気痛」言う言葉をご存知でしょうか？天候が崩れる前に酷くなる痛み等全般を指し、代表的なものに頭痛、肩こり、神経痛、めまい等があります。

天気痛の原因は、気圧の変化が



引き金となった自律神経の失調であると言われています。人間の内

耳には気圧を感知するセンサーがあり、気圧ストレスを感じると自

律神経に働きかけて恒常性を保とうとするのですが、過剰反応を起こすと、自律神経のバランスが

崩れます。その結果、緊張や血管の収縮が起こり、痛みにつながるそうです。季節的には春先や梅雨の時期、台風シーズンに多いそうです。

天候は人間の思い通りにはできません。従って、天気痛の対策は主に下記の3つになります。

1. 自分の症状が天候とどう連動しているかを知るために「痛み日記」をつける。

天気痛が起こるタイミングは人によつてまちまちなため、起こしそうなタイミングを自分で知る事が痛み脱出の第一歩となります。

2. 薬を使用する。抗めまい薬や酔い止め、漢方薬が効果的なことがあります。

3. 自律神経を普段から整える生活を心がける。適度な運動や十分な睡眠、規則正しい生活を送る事は、自律神経を失調から予防し、結果として天気痛が起こりにくくなるようです。

これからしばらく不順な天候が続きますが、できることをしっかりと行い、少しでも快適な生活を送れるようにしていきましょう！

キタバ薬局 堅下店 奥家健司

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索