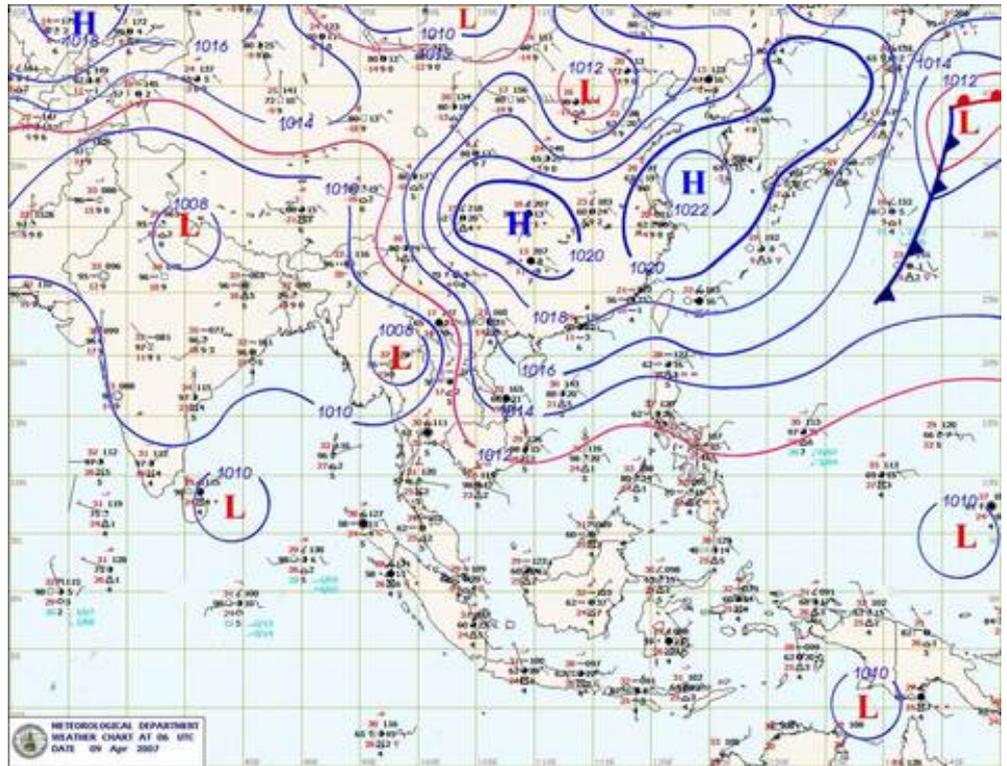


KENKO TIP

2016年9月9日



病は”気”から？！

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

「病は気から」という言葉を耳にします。たしかに、気持ちの持ちようで病気が快方に向かう事もあります。ただし気持ちだけではどうにもならない病気の原因の一つに気分とは違う「気」＝「気象」との関係もある事をご存知でしたか？

天気が悪いと古傷が痛む、頭痛がする。台風が近づくと赤ちゃんの機嫌が悪くなる。胃が痛くなる。芽吹季節、台風の季節にメンタルヘルスの不調が増えるとか様々な言い伝えがありますが、気象の変化は、私たちのカラダに大きなストレスを与えているのです。というのも人間の**体にかかる空気**の重さはなんと**16トン!**すごい圧力を私たちは受けているのです。ですから気圧が1ヘクトパスカル上下するだけでその圧力の変動を私たちは強く受けているわけです。自分のカラダ、がんばってくれているなあとしみじみ思いますね。

気圧は気温とも関係します。気温が高くなると空気が軽くなり低気圧に。低温になれば空気が重くなり高気圧になります。このように

気温と気圧の変化が常にカラダを圧迫し、私たちのカラダに変化を与えているというわけです。例えば、日本の梅雨時期にはリュウマチ系の病気にかかるリスクが高くなるという研究もあります。慢性の関節痛に悩んでいるような患者さんの場合は、天気が悪くなると痛みが酷くなるとよく言われますし、実際のその研究もあります。

こうした気圧の変化による体調不良には「血管」が影響を受けるためだと考えられています。

気圧が高くなると・・・

血管が細くなり内臓が縮みます。それに伴い、血流が悪くなり冷えやすくなってきます。秋冬は気圧が高く、気温、湿度が低くなります。血管が細くなる分、血圧が上がって手足が冷たくなり血液がいきわたりにくくなります。そのために動脈硬化などがあると血管が切れやすくなります。

気圧が低くなると・・・

血管が拡がり内臓が膨らみます。血管、内臓、筋肉が膨らめば、神経を圧迫して痛みが出やすくなり

ます。夏の気圧は継続して低く、気温、湿度が高くなります。血管が拡がり血液が流れやすくなる分、むくみが生じやすくなります。実際、「急性心筋梗塞」や「心不全」「不整脈」「脳梗塞」などの病気が季節や気温等の変化で病気の発症率が異り影響を受けやすいといわれています。

日頃から体調の変化が大きいなど感じる方、また循環器系の疾患は気圧、気温の変化を意識しておくとういでしょう。特に高気圧から低気圧の変化が生じるような地域の出張は、予定に無理がないように少し余裕をもたせるとよいですよ。ちょっとしたことですが突然の不調を予防することができます。

また、気温に対しては、日頃から、体を感じる温度「差」が大きくなるようにするのが適切。暑い場所と冷たい場所への温度差。「首」「背中」「ふくらはぎ」「内臓」を冷やさないように。それだけでも気象の変化に影響されにくいカラダを維持することができます。気圧配置を時々意識してみてくださいね。