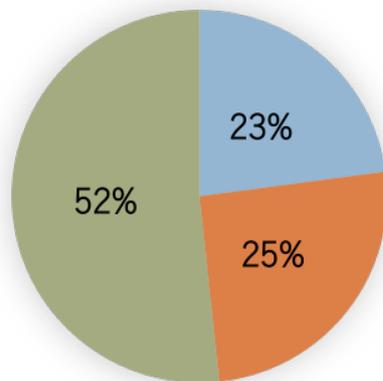


KENKO TIP

2018年10月10日

「天気病み」を感じる人の割合



- 明らかにいつも不調になる
- 時々不調になる
- 天気は体調に影響しない

MD.ネット会員調べ N=1534

気圧の変化と体調と自律神経

天気が悪いと具合が悪くなる。頭痛、倦怠感、気分落ち込み、腹痛、下痢、めまい、血圧の変化などそれぞれに症状があります。昔から、こうした症状を「天気病み」とか「陽気病み」と呼んできました。皆さんご経験があることだと思いますが、医学的な診断はなく、疾病として確立もされていないのです。

先般、MD.ネットでアンケートを取ったところ上のグラフのような結果となりました。約半数の方が天気の変化で何かしらの症状を感じているのです。「その症状はいつ治りますか?」という問いに対しては、ほぼ全員が「低気圧が自分から離れていく時」と答えたのです。ほぼ全員ということには驚きましたが、私が感心したのは、「天気病み」の人はよく天気図を見ているということでした。「天気病み」のない人は、今日と明日の天気予報、週末の天気予報は見ても、天気図がどうなっているかということにそれほど関心を持っていませんでした。さらに多くが、「雨なら雨で、毎日同じ天気であれば次第に慣れてくる」、「空は晴れていても、台風が近づくと急激に体調が悪くなる」というのです。天気よりも気圧の変化が影響するのですね。

最近になって、体調の変化は自律神経と関係があるという考えが広がっています。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のです。

「交感神経優位として活動しなくてはならない時に、気圧低下によって副交感神経が優位になり、起きていながらお休みモードに入るため、結果として全身倦怠感、眠気、あるいは痛みを生じるという考えですが、なぜ気圧低下が副交感神経を優位にするのかは分かりませんが、上記を仮定すれば対応方法は十分にあります。

日中の覚醒度を上げ、夜間の覚醒度を下げて交感神経優位な時間帯と副交感神経が優位な時間帯を明確に分け、それを体に覚えこませることで。

運動習慣は日中の覚醒度を上げるためにとっても有効です。ジョギングやスイミングなどが良いですが、それを毎日できる人はほとんどいません。運動については、私は有酸素運動でも無酸素運動でも構わないと思っていますが、「運動中に息を止めない・呼吸を続ける」「心拍数は120程度」という有酸素運動を日中に行うことで、日中の交感神経の働

きはより活発になるでしょう。通勤中ならゆっくり息を吐き、もうこれ以上吐けないという呼吸を、へその下（丹田）に力を入れながら数分間行う。オフィスであれば、同じような呼吸で、ゆっくりと、こっそりとかかと上げ下げを何度か行う。効果的なのは、同じ時間に同じ運動をするということです。

運動の次に大切なのは光です。網膜への光刺激は、交感神経を優位にします。起床時に1分間まぶしくするのが良いと言われていたのは、朝の覚醒度を上げ、交感神経をONにするからです。起きたら太陽のそばに行き眩しさを感じる（曇りの日であっても）というのは自律神経を安定させるために有効です。

「天気病み」になりやすい方は、運動習慣が少ないとか、夜も休みも仕事が続いているとか、頭から離れないというメリハリの少ない日々を過ごしていることも多いのです。加齢とともに、自律神経のバランスは低下していくので、今はなんでもない方であっても、努めて、運動、そして休息を意識して過ごすようにしましょう。

天気病みだけでなく自律神経のバランスが安定していれば、何より血管が健康でありますから、多くの病気を予防することができます。少しずつ意識をしてみませんか。

佐野秀典