

「天気痛」って、 聞いたことがありますか？



雨の日や台風がくる数日前に、頭痛、めまい、気分の落ち込みなど、心や体に不調を感じたことはありませんか？天気の変化に影響されて起こる不調を「天気痛」と言うそうです。

そこで、4月6日～5月31日の保健室の来室者数がを調べてみると、雨の日の来室者が多いことがわかりました。（天気だけが増加の原因ではないと思いますが…）

来室者数合計：98人/35日（1日平均 2.8人）

天気別： 雨☔ 29人/7日（1日平均 4.1人）
晴☀ 51人/14日（1日平均 3.6人）
曇☁ 18人/14日（1日平均 1.3人）

対策

①天気痛に負けない体づくり

天気痛と深く関わる自律神経を整えるために、規則正しい生活をするのが大切です。

まず、早寝・早起き・朝ごはんから！

②自分を知る

これからの梅雨の季節は、雨の日が多くなります。事前に自分が天気の影響を受けやすいか知っておくこともオススメです。

「天気痛」チェックリスト

- 天気の変化に敏感で、雨が降ることが分かる
- 新幹線や飛行機に乗った時に耳が痛くなりやすい
- 乗り物酔いをしやすい
- よく耳鳴りがする
- 耳抜きが苦手
- 「台風が来る」というニュースが気になる
- 気分の浮き沈みが天気によって左右される
- 春や梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節はのぼせやすく、寒い時期には冷えやすい
- 雨が降る前に、眠気やめまいを感じる
- 雨が降る前に、頭が痛くなる
- 肩がこりやすい
- 首を痛めたことがある
- 過去に大きなけがをしたことがある
- 偏頭痛もちである

チェックリスト：佐藤 純先生 監修

あてはまる数が多いほど、「天気痛」の可能性がります。

参考：全薬工業株式会社HP

コロナ対策

マスク着用は感染症対策の基本です。

◆マスク着用時の注意点

- ①夏場は熱中症になるリスク高まる
- ②運動時は十分な呼吸できなくなるリスクがある

◆マスクを外す際の確認点

- ①周囲の人との距離(目安2m以上)が確保できているか
- ②会話を行っていないか

千葉県教育委員会や厚生労働省のパフレットも参考にしてください。

