

明るく元気な日々を楽しんで頂けるようにサポートしています！ まつさか整骨院 院長 濱口です。



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今月は「**台風シーズンと体調管理**」をご紹介します。

「雨が降ったり天気が悪いと頭痛くなる…」

って方はいらっしゃいませんか？

天気が悪くなると、なんとなく頭痛い、身体がだるくて重い気がする…。

実はその症状には原因があります。

原因を知って効果的な対策を取り、台風のシーズンを乗り越えましょう。

「気象病」を聞いたことはありますか？

- ・雨が降ると古傷が痛む。
- ・台風が近づくと頭痛くなる。
- …などの症状が気象病です。



なぜ、雨が降る。台風が近づくと体調不良になるのでしょうか？

その原因は、耳の奥の内耳がポイントです。

私達は、気圧の変化（特に低気圧）を耳の奥の内耳で感じ取ります。



天気痛が起こりやすい人は、内耳が気圧の変化に敏感です。

少し気圧が変化しただけでも、過剰に脳に情報が伝わり、交感神経と副交感神経のバランスが崩れます。そのため、身体の平衡感覚を司る「前庭神経」が興奮してめまいがおこったり、脳血管が拡張してその周りにある「三叉神経」が刺激され、痛み物質を出して頭痛がおこります。

普段から肩こり、姿勢が悪い、自律神経失調がちの方は、特に気圧の変化で体調変化がおこりやすいので注意です。

また、山の上にスナック菓子の袋を持っていくと、気圧の変化で袋がパンパンに膨らむのと同じように、人間の身体も気圧が低くなると血管やリンパ管が膨張し、血流が悪くなります。

すると、膨張した血管が頭蓋骨や脳を圧迫して頭痛が起こったり、低血圧になってめまいやだるさが出たりします。

「古傷が病む」「雨の日は頭痛い」という一昔前までは、気のせいだとされてきたものが、現代の医療では解明されつつあります！原因不明の不調に悩まされたり、なんだかやる気が起きない…、といった精神的な不調をきたして来院されている方も多くいらっしゃっています。

当院では痛みに対する治療はもちろん、自律神経に対するアプローチも行っています。

中には、骨のズレから神経の通りが悪くなり、症状が出てしまう場合もございます。

雨が降るとなんだか体調が悪い…。はっきりとした原因がなく、症状だけが進行していき、生活リズムが乱れてお薬を服用されている方は多いですが、今一度自分の身体がどうなっているのか、症状を緩和させるだけでなく、どこから不調がきているのかを見つめ直す必要があると思います。

1人1人患者さんの状態は異なりますので、その方に合わせて治療を組み合わせさせていただきます。

「なんだか体調がすぐれない」とお悩みの方は、ぜひ一度当院へご相談ください。



少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたちたい。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。