

雨の日の頭痛、それは「気象病」のせいかも!

みなさん天気の良い日に頭痛やめまいがすることはありますか?
それは気圧の変化による気象病(天気痛)のせいかもしれません。
気象病は誰にでも起こりえますが、体質によって起こりやすさは異なります。

気象病チェックリスト

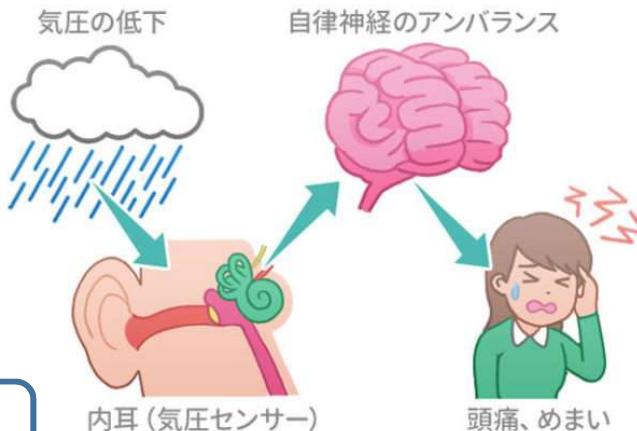
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 偏頭痛もちである
- 肩が凝りやすい
- 乗り物酔いしやすい
- よく耳鳴りがする
- ストレスが多い
- 事故やスポーツなどで首を痛めたことがある

当てはまる人は注意!



気象病の原因は耳にある!?

天気によって気圧が変化すると耳の中にある内耳という器官で気圧の変動を感知し、体中の圧力を調整します。しかし、この内耳のセンサーが敏感過ぎると脳が過剰に反応し、自律神経が乱れてしまうので様々な体調不良が起きてしまいます。



つまり自律神経を整えることで気象病は防ぐことができます。

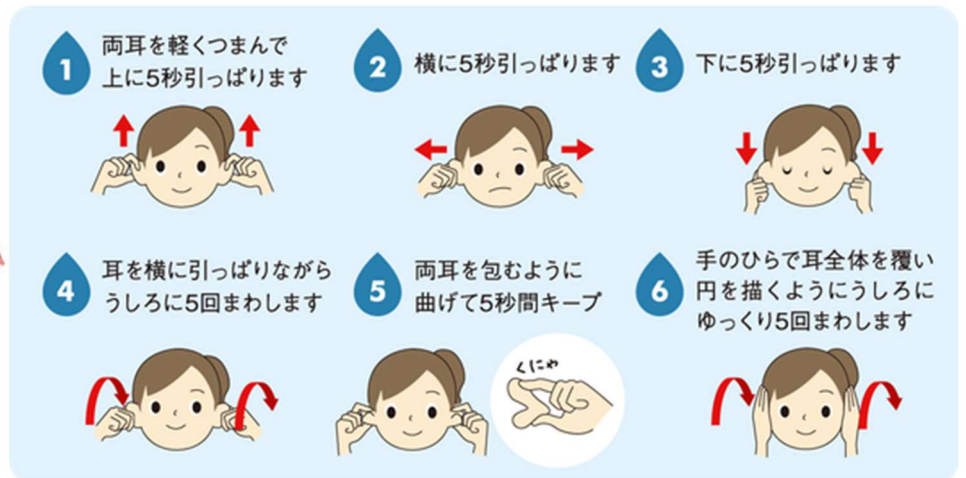
自律神経を整えるためには

自律神経とは全身の器官をコントロールする神経系で、交感神経と副交感神経から成り立っています。日常生活の中では日々の活動や日常で受ける様々なストレスから交感神経が優位になりやすいため、意識的に休養を取り、交感神経と副交感神経のバランスを保つことが大切です。



耳の血流を改善! 「くるくる耳マッサージ」

自律神経を整える方法として耳のマッサージも有効とされています。内耳の血液やリンパの流れがよくなることで神経の機能が正常化します。とても簡単で1分もかからずので、隙間時間に取り入れてみるといいかもしれませんね。



朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間~1か月続けてみましょう。