

**健康新聞**  
**おおさと**

【発行】  
2024年(第61号)  
医療法人ウエルネス  
TEL 64-3110

# 「気象病」

院長 大里 裕治

外来の患者さんの中には、雨が降る前に膝の痛みや坐骨神経痛がひどくなって歩きにくくなったとか、肩こりや腕のしびれがひどくなったと訴える人が少なからずいらっしゃいます。これは気圧の変化で起こる気象病の一種です。では気象病とはどんな病気でしょうか？お天気や気圧の変化によって起こる身体の異常を総称して気象病と呼ばれています。頭痛、めまい、肩こり、腰痛、神経痛、関節リウマチ、関節痛、疲労感・倦怠感などさまざまな体調不良が起きます。

その原因やメカニズムはというと、全ての生物には気圧の変化に対するセンサーがあると思われます。我々の先祖は海から誕生しました。海が荒れれば生命の危機が訪れるため、早く嵐を察知して避難しなければなりません。そこでわずかな気圧の

化に反応するセンサーが次第に身に付いて行ったと思われます。生物が進化して陸に上がってもその機能は残り、虫や鳥や獣は天気予報を聞いてもいないのに嵐の前には安全な所に避難して身を守って来たのです。人間の体の中にも気圧の変化を感じる器官があります。耳の奥の骨にある内耳がその役割を果たしていると考えられています。内耳は、聴覚と平衡感覚に関する器官として知られていますが、その中には気圧のセンサーが備わっています。例えば、天気が崩れて気圧が下がると、センサーが情報をキャッチしそれが脳に伝わります。気圧の変化が体に危機をもたらすと脳にストレスとして伝わり、自律神経が乱れる要因となります。

自律神経とは、血圧や呼吸、体温、消化、血液循環などの機能を自動的にコントロールする神経です。体を活動させたり緊張させたりする働きのある交感神経と、体をリラックスさせる副交感神経の2つがあり、お互いにバランスを取りながら体の状態を調整しています。

天気や気圧の変化によって痛みが起きるのは、自律神経が乱れ、痛みにも関与している交感神経が活発になり過ぎ、痛みが神経を刺激するからです。気圧のセンサーが敏感な方は、痛みなどの不調をより感じやすくなると考えられています。またその

痛みは、低気圧の時だけでなく、前線の通過や気圧の急激な変化によっても起こります。雨や雪の日はもちろん、雨予報の前の曇りの日や遠くに台風が発生したとき、また、季節の変わり目や梅雨の時期、寒暖差の激しい時などにも起こることがあります。

どんな天気、どんな季節のときに痛みが起くるのかを把握するために、痛くなった時の状況をメモしておきましょう。記録し続けるとある程度痛みが起きそうな日や予測できるようになるかもしれません。そうなれば、痛みが起きそうな日は外出や仕事を控えてリラックスして過ごすようにしたり、痛み前に早めに薬を飲んだりとセルフコントロールがしやすくなります。



【頭痛・肩こり・関節痛・腰痛など】

その日の体調と向き合いながら、日常生活を送りましょう。

リハビリテーション科より



スポーツにおける熱中症

このような症状はありませんか？

熱中症にも様々な症状があります。

①熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などに起こります。

皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が低下して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。足を高くして寝かせる通常はすぐに回復します。

②熱けいれん

汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こります。生理食塩水など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

③熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。

④熱射病

過度に体温が上昇（40度以上）して脳機能に異常をきたした状態です。

体温調節も働かなくなり、種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から、進行すると昏睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかどうかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を行うようにしましょう。

看護科より

ペットボトル症候群に注意

まだまだ暑い日が続いていきます。人体の約60%を水分が占めています。夏場は気温が高く汗をかきやすいことで体内の水分量が減ってしまいます。水分補給をされる際は糖分が高い飲み物に注意が必要です。



ペットボトル症候群とは、炭酸飲料やスポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続け、高血糖状態になることです。急性の糖尿病であり、正式名称は「ソフトドリンクケトosis」と言います。ペットボトル症候群にならないための予防策として以下の点に注意しましょう。

- ①清涼飲料水は1日1本（350〜500ml）までにします。

- ②コーラ、カフェオレ、ジュースなど糖分が多く含まれるものを毎日飲まない
- ③適度に運動して筋肉を鍛え、糖質を消費しやすい体づくりをする
- ④癒えない喉の渇きや倦怠感、脱水症状が現れた際はかかりつけ医に相談を

☆糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り越えていきましよう

食事ワンポイント



食欲がないからと素麺ばかり食べていませんか？炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。豚肉、豆腐、味噌など豆類の食品やモロヘイヤ、玄米を取り入れましょう。免疫力を高め、ストレスの抗体を作るビタミンCも取り入れましょう。赤ピーマン、トマト、きゅうり、後はクエン酸レモンや梅干しで夏をのりきりましょう。

新人紹介



大里 遼太（事務長補佐）

4月から事務長補佐として入職いたしました。名前からお気づきの方もいらっしゃると思いますが、院長の次男です。直接患者様に接する機会は少ないですが、院内環境の整備や、職員にとって働きやすい環境にすることで、患者様にこちよく受診していただけるよう頑張りたいと思っています。宜しくお願いします。