

〈健康PLUS〉気象の崩れが影響！？天気痛を改善

2020年7月14日

医学博士 佐藤純さん

雨が降ると頭痛がする、台風の前に体が重いなど、天気の変化によって不調を感じる人がいます。今回は、天気痛ドクターの佐藤純さんに、天気による不調の特徴や、効果的な対策などを聞きました。

〈ポイント〉

- ① 頻繁に市販の頭痛薬をのむ場合は病院へ
- ② 耳を温めると症状が軽減することも
- ③ 周囲の認知、心配りが必要

1.急激な気圧の変化で症状悪化

天気に変化する前後に頭痛やめまい、耳鳴りがしたり、傷跡が痛んだりする症状はありませんか。これらを「気象病」と言いますが、特に痛みや、それが続くことで発症する抑うつなどの症状を総称して天気痛と呼んでいます。痛みは、膝や腰など全身に現れますが、特に多いのが、脈打つような痛みを伴う片頭痛や、筋肉の緊張によって起こる緊張型頭痛です。天気に影響された頭痛に悩む人は、どの年代にも幅広くいます。異常気象による急激な気圧変化などのため、最近、不調を感じる人が増え、症状も悪化しているように感じます。気を付けてほしいのは、急激な頭痛やひどい吐き気、ふらつき、痙攣などの症状があり、急速に進行している場合です。このような場合は、脳出血、脳梗塞、髄膜炎などの可能性があるため、不安なときは、すぐに診察を受けるようにしてください。

2.内耳と自律神経が反応

天気痛の要因は主に二つ。一つは敏感になった内耳が気圧の変化に反応していること、もう一つは自律神経のバランスが崩れて痛みを感じやすくなっていることです。内耳は耳の最も奥にあり、音を聞き取る聴覚と、体のバランスを取る平衡感覚を担っています。これが気圧の変化を感じるセンサーにもなっています。天気痛が起こりやすい人は、この気圧センサーが過敏で、小さな気圧の変化にも反応して痛みが起きていますと考えられています。自律神経は、汗をかいたり、心拍数をコントロールしたりして、体内の状態を整えています。体を活動的にする「交感神経」と、休息時に働く「副交感神経」のバランスが崩れると、天気痛が起こりやすと考えられます。自身が、天気の影響を受けやすい体質かどうか、ぜひ次のチェックリストで確認してみましょう。

〈チェックリスト〉

- 慢性の頭痛に悩んでいる
 - 雨の前後に眠気やめまいを感じることもある
 - 耳鳴りがしやすい。新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
 - 過去に骨折やねんざをしたり、大きな手術を受けたりしたことがある
 - 普段から肩凝りや腰痛、膝の痛みがある
 - 仕事はデスクワークが中心
 - 運動をする機会が少ない
- ※当てはまる項目が多いほど、天気痛になりやすいと考えられます

3.予防のために心掛けたい生活習慣

天気痛の人は、特に午前中に調子が悪く、午後や夕方になると回復するケースが多いため、生活リズムが崩れやすい傾向にあります。リズムを整えるため、朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることで自律神経を働かせます。一方、夜遅くにテレビやパソコン、スマートフォンを見ることは、交感神経を優位にし、頭痛の原因になるので避けましょう。慢性的な痛みがある人の特徴の一つとして、運動する機会が少ないことが挙げられます。首や肩甲骨周りなど、意識的にストレッチをしましょう。また、内耳の血行を良くする「くるくる耳マッサージ」は、すぐに取り組み、症状の緩和が期待できます(下のイラスト参照)。朝昼晩3回を目安にぜひ試してみてください。

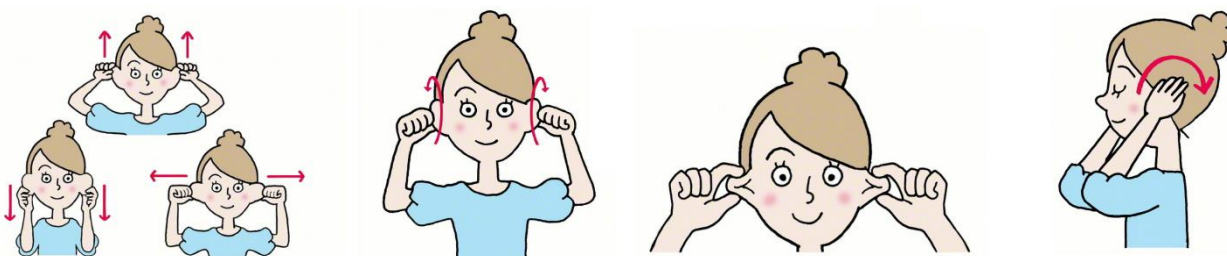
症状がつらく、頭痛薬をのむこともあると思います。ただ、使い過ぎは症状の悪化につながることも。お酒と同じように、のみ続けると耐性が付いて効きにくくなり量が増え、依存状態になってしまうこともあるので注意が必要です。目安としては、週1回服用する程度なら問題ありません。2日に1回など、頻繁にのむ人は、薬剤多用による頭痛という状態も考えられるので、脳神経外科や頭痛外来、神経内科などの、頭痛専門医がいる病院に行くようにしてください。

くるくる耳マッサージ

- ① 親指と人さし指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に各5秒ずつ引っ張る
- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回ゆっくり回す
- ③ 耳を包むように折り曲げ、5秒間キープする
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に5回ゆっくり回す

〈アドバイス〉

痛みが出ない程度の力で、毎日行くと効果的



4.「痛み日記」を付けてよく観察

対策として、ぜひやってほしいのは、天気痛を感じた日の症状と天気、薬の服用などについて記録する「痛み日記」を付けること。2週間～1カ月ほど付けると、天気の変化と痛みの関連が客観的にも分かるようになります。原因が分かるだけで、心構えができて、症状が改善するケースもあるのでオススメです。自身の傾向が把握できれば、天気や気圧の大きな変化がある前に、予防的に薬をのみ、症状を回避することも可能です。天気痛の予防や改善に役立つツールもあります。内耳が敏感になっていることが原因で起こっている場合は、耳栓が効果的です。気圧変化の影響を抑えることができます。症状改善が期待できる枕や、自宅で気圧を測定する気圧計、天気痛が起りやすい日を予測する機能のあるアプリなどもあるので、活用してもいいでしょう。身の回りにある物を使って、症状を緩和させる簡単な方法を一つ紹介します。温かい飲み物が入ったペットボトルや、ホットタオルで耳を温めるだけ。内耳周辺の血液循環が良くなり、老廃物や余分な水分の排出を促します。これで痛みが和らぐことがあります。

5.一人で悩まずに相談を

天気の影響を受ける人がたくさんいることを、まずは多くの人に知ってほしいです。実際、“天気が影響して体調が悪くて……”というのは、なかなか理解されず、学校や職場でも、本人からは言いにくいもの。無理をしてしまい、心身ともに追い詰められるケースが少なくありません。周りにいる人に理解してもらえただけで心が軽くなり、症状が改善する場合もあるのです。一方で、天気に影響されているのではないかと感じながら、自分だけが抱えている特殊な症状と思って我慢する人も多くいます。実は、日本人のうち1000万人ほどが何らかの形で天気の影響を受け、不調を感じているという統計が出ています。病院に行く際は、痛みなどの症状と天気の関係性が客観的にも分かるようなメモや日記を見せると、理解してもらいやすいのでオススメです。天気は変えられませんが、自分の対応は変えることができます。解決策はありますので、どうか一人で悩まないでください。

さとう・じゅん 医学博士。愛知医科大学病院の痛みセンターで日本初の気象病外来・天気痛外来を開設。東京竹橋クリニックでも気象病・天気痛外来を手掛ける。慢性痛・自律神経関連性疼痛治療に精通。日本疼痛学会理事。日本運動器疼痛学会理事、日本生気象学会理事などを歴任。著書多数。