

皆さん、こんにちは。院長の鈴木栄です。  
今回はジメジメして、梅雨に突入し  
患者さんからの質問も増えて、  
「気象(天候)病」、「気圧病」について  
ポイントを書かせて頂きたい。  
ぜひ参考になさってください。  
不快な梅雨を乗り切りましょう。



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

## 頭痛・関節痛でお悩みの方必見！ 気圧の変化がもたらす身体の痛み対策教えます！

皆さんこんにちは^^

今回のさかえ通信は頭痛・関節痛を引き起こす「気象病」についてお伝えします。

### ?「気象病」って？

気象(天候)が変化することによって気温や気圧は変化します。気温や気圧が短時間で急激に変化することで、私たちの体調に変化をきたすことを「気象病」と呼びます。

特に現在はジメジメとした梅雨の時期。梅雨時など低気圧の時期は、交感神経を刺激し、疲労物質がたまりやすいので、体が重く、体調がすぐれない原因につながります。

また、血管への作用、収縮をするため、頭が痛い、関節が痛いと訴える方も多いです。

気圧変化による頭痛対策	気象病による関節痛対策
①ズキズキと痛む部分を冷やす	①濡れタオルでこまめに体をふく
②大きな音、強い光を避ける	②こまめに水分補給を行い、ミネラルバランスを整える
③カフェインを含む飲料を飲む	③ぬるめの温度で長めの入浴をする
④チョコレートや赤ワインを控える	④ストレッチをする
⑤質の高い睡眠をとる	⑤首の後ろを冷やす
⑥生活リズムを整える	⑥体を締め付ける衣服は控える
⑦ストレスを解消する	⑦早めの就寝を心がける



規則正しい生活で、急激な天候変化に対応できる

「適応力」を高めることがポイントです！