



気象と健康

2020冬



「気象と健康」記事監修: 舟久保 恵美先生
慶應義塾大学医学部神経内科 非常勤講師
内田洋行健康保険組合 保健師

その痛み、 気象病??

気のせいじゃない。
季節や天気で変わる症状や
痛みを抱える人は
思った以上にたくさん。
痛みの正体とは?

今すぐチェック!
あなたも気象病の
予備軍??
判定チャート



冬のトラブル① 関節痛

冷えるとツライ。
膝・腰・肩痛を予測して守る

冬のトラブル② 免疫力

体内環境を整えて、
インフルエンザ・ノロウイルスを予防

冬のトラブル③ 高血圧

脳血管、心臓の急変。
注意すべきポイント

冬の処方箋「痛み日記」

症状のサイクルを知って予防。
まずは記録してみよう!

～気象病の基礎知識～

その痛み、 気象病??



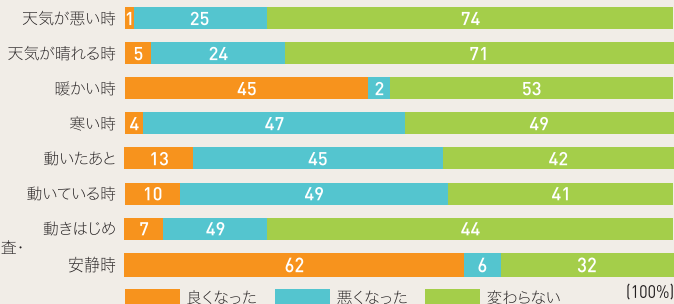
気のせいじゃない。季節や天気で変わる痛みの正体は？

雨雲や台風が近づくと“なんとなく頭が重い”、“関節が痛む”“体がだるい”…そんな経験はありませんか？
実はそれ、気圧や湿度、気温などの変化が体調に影響を与える「気象病」の症状のひとつかもしれません。

気象によって症状を感じる人はなんと“4人に1人”

気象病は特別な人だけがかかる奇病ではありません。愛知医科大学・学際的痛みセンターによる6,000名の調査では慢性痛を抱える人の約25%「天気が悪いとき、崩れるときに症状が悪化する」と回答。頭痛やめまい、肩こり、関節痛、神経痛、眠気、リウマチ、うつ、耳鳴りなどはとくに気象の影響を受けやすいことがわかってきました。また、これらの症状は内耳の敏感な人、自律神経が乱れやすい人に多いという傾向も見えてきました。

どのような時、 慢性痛が悪化するか



【出典】

Inoue et al., PLoS One, 2015を改変
愛知医科大学・学際的痛みセンター調査・
尾張旭市に住む20歳以上の住民
6,000名対象アンケート

今すぐチェック!

あなたも予備軍??気象病チェックリスト

以下の項目に思い当たるものはありますか？

当てはまるものが多い人ほど気象病になりやすい傾向があります。

- 頭痛や関節など、慢性的な痛みの症状がある。
- 乗り物酔いしやすい。飛行機や新幹線、高所が苦手。
- なんとなく、雨が降りそうだとわかる。
- 耳鳴りしやすい。耳抜きが苦手。
- 季節の変わり目は具合が悪い。
- 過去に事故やスポーツでケガをしたことがある。
- 寒さが苦手。冷え症だ。
- ストレスが多い。

冬のトラブル① 関節痛



冷えるとツライ。膝・腰・肩痛を予測して守る



Aさん(50代・男性)のケース

大学生のころにバスケットボールで膝の靭帯を痛めたんです。もう何十年も経って、日常生活には支障がないのですが、急に冷え込むときや、雨・雪の降る前には、なんとも重いような、引きつるような痛みが出てきます。

解説

低温と気圧の変化が痛みを増やす

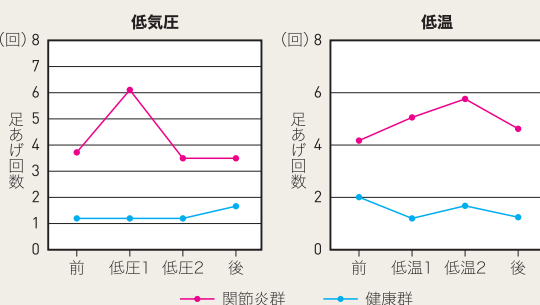
膝や肩、腰に関節炎や神経痛を抱える人にとって冬はツライ季節。このような痛みも典型的な気象病の一種と考えられています。名古屋大学環境医学研究所の行った関節炎のラットによる実験では、気圧が下がるときに痛みが生じ、気温が下がると徐々に痛みが増したという結果が出ました。

慢性痛を抱える人には雨雲や低気圧の接近で痛みが出たり、気温が下がると痛みが増すと訴える人も多く、実験結果とよく一致します。

低気圧と低温で見られた 関節炎ラットの 痛み行動の増強

【出典】

Sato J., et al/Neurosci Lett.
354:46-49,2004を改変
関節炎のあるラットを低圧・
低温環境シミュレーターに入れて、
痛みを感じたときに足を上げる
回数を測定



対処法

痛み初めに飲む。早めの痛み止めが効果的

気象病に上手に対処するには薬の飲み方にひと工夫が必要です。鎮痛剤は痛みを感じたらすぐに飲むのがおススメ。鎮痛剤には強い痛みを起こす体内物質プロスタグランジンを抑える作用があります。痛みに耐えている間にこの物質が大量に放出されてしまうと薬の力で抑えきれなくなります。関節痛や頭痛の持病がある人は、天気予報で気圧の変化や冷え込みを予測して、鎮痛剤を常備しているとよいでしょう。

一方で、プロスタグランジンは胃の粘膜を保護する役割もあり、痛み止めによってプロスタグランジンを抑えることにより、胃が荒れてしまうことがあります。ロキソニンなど非ステロイド性消炎鎮痛剤(NSAIDs)を飲む場合は、胃薬を一緒に飲んでおきましょう。

冬のトラブル② 免疫力



自律神経を整えて、インフルエンザ・ノロウイルス・風邪を予防



Bさん(30代・女性)のケース

年末の追い込みで、夜遅くまで仕事が続き、週末は会社の忘年会や友人との食事…というのが数週間続いたある日、カラオケで盛り上がった翌日、のどの痛み・熱が出て、咳がなかなか止まらなくなってしまいました。

解説

空気の乾燥、自律神経の乱れで感染しやすい状態に

冬は乾燥した空気のおかげで皮膚や粘膜が乾燥し、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。寒さで血流が悪くなり、免疫力も低下。そこに運動不足や疲れなどが重なると自律神経のバランスも崩れ、病原菌からカラダを守れない状態になります。



対処法

免疫力をアップさせる冬の賢い入浴法

免疫や体温調節などカラダが本来持つ力を存分に発揮するには、自律神経を整えることが大切です。上手な入浴は自律神経のバランスに役立ち、のどや肌を潤し、血行不良も改善。もちろん関節痛など痛みにも良い効果があります。冬こそ、毎日の入浴が欠かせませんね。

- 浴室を温かくし、
38~40℃のぬるめの湯温に
- ゆっくり浸かれば、
血管を広げ、しっかり汗をかき、
交感神経を鎮める
- 好きな香り、
落ち着く香りの入浴剤でリラックス



冬のトラブル③ 高血圧



脳血管、心臓。注意すべきポイント



Cさん(50代・男性)のケース

会社の健康診断で肥満と高血圧で引っかけ、運動して痩せるように指導がありました。それ以来、毎朝のウォーキングは欠かさず、体重も落ちてきたので、楽しくなってきたのですが、ある冬の朝、急に胸のあたりが苦しくなり、慌てて病院に行ったら「心筋梗塞」で、もう少し遅かったら危なかったと言われました。血圧は会社でたまに測っていたんですけどね・・・。

解説

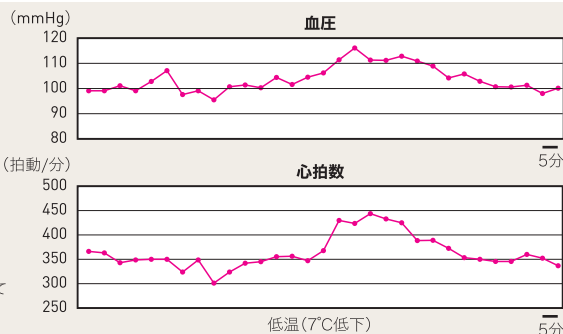
血圧が上がりやすい季節。油断禁物、脳血管や心臓の発作

気圧の低下、気温の急激な下降で交感神経が興奮し、血管の収縮が起こります。すると血圧が上昇、心拍数が増加します。気象病の中でも最も怖いのはこのような循環器への影響です。名古屋大学環境医学研究所の実験では、健康なラットが室温7℃低下すると血圧15mmHg、心拍約30%(100拍/分)上昇することがわかりました。

低温による ラットの血圧・ 心拍数の増加

【出典】

Sato J., et al: Experimental
Barin Research
133,442-449,2000.を改変
健康なラットを低温・
低温環境シミュレーターに入れて
7℃温度を下げて測定



対処法

早朝の血圧はとくに注意。きちんと測って管理しましょう

高血圧や動脈硬化がある人はいつ発症するかわからない…と備えておきたいもの。備えて一番大切なのが血圧の管理です。高い値が出たら急激な気温変化を避けるなどの工夫をして、受診しましょう。

【正しい血圧の測り方】

- 朝は朝食・トイレの後、夜は入浴後1～2時間以降に1日2回
- しばらく座った状態でリラックスしてから測定
- 上腕に巻くタイプの血圧計の方が正しく測れます
(手首式だと高めに出る傾向がある)
- 収縮期135mmHg以上、拡張期85mmHg以上は要注意

冬の処方箋「頭痛ダイアリー」

症状のサイクルを知って予防。まずは記録してみよう！

天気のせいだからとあきらめない。
痛む前、症状が出る前に先手を打つには？

気象病のさまざまな症状を
ただちになくすことはできません。
でも、しっかり対処すれば、
痛みや症状を軽くして
快適に過ごすことは夢ではありません。
まず、自分の症状のパターンをよく知るため、
「頭痛ダイアリー」をつけてみましょう。



【なお子さん(30代女性)の頭痛ダイアリー】

冬の寒い日は肩こりがひどく、頭まで痛くなります。
ゆっくりお風呂に入って温まるとラクになる日もありますが、
少しの疲れで頭がズズズキ、
ガンガンして動けなくなってしまうこともあります。
何をどうすればいいのかわからなくなります。

頭痛ダイアリーのつけ方、活用法

なおさんは、緊張型頭痛と片頭痛の混合型。温めたり、階段の昇り降りなどの動作時に頭がズズズキしてしまうのは片頭痛。こんなときは冷やすほうが効果的です。頭痛ダイアリーをつけておくと、自分がどんな時に痛くなりやすいか、わかります。頭痛外来に行っても、まず1か月くらい、頭痛ダイアリーをつけることを勧められます。予め記録して、医師に見てもらおうと良いでしょう。市販薬を一月に15日以上飲む人は、薬物乱用頭痛。薬の飲みすぎで痛みが増してしまうのです。片頭痛の薬は、市販薬とは作用が異なります。病院で自分の症状にピッタリ合う薬を見つけましょう。

気圧の変化は、アプリや、気象庁のホームページからでも簡単に調べることができます。冬は寒波や急な気温の低下、強風など意外に気圧差が大きく、体調変化しやすい季節なのです。

記載例

頭痛の程度
頭痛の程度を0段階で記載してください。
+++ 重度
++ 中程度
+ 軽度

日常生活への影響度
何もせずにつき、横になるだけで済む場合は
++ 仕事、学校、家事の進捗が通常の半分以下である。
+ 業務が滞り、日常生活に大きな支障がみられる。

日付	午前	午後	夜	MEMO
10/5 (木)		+	+	① 痛むしあり 昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (水)	+++	+++	++	② 食事ができず、 食人部一日中寝てた。
10/15 (木)	+	+	+	③ 外出し、夜一日中の子供 はげおぼろおぼろ。
10/16 (金)				④ 一日の出発前や到着後 は頭痛がひどい。
10/18 (日)				⑤ 飲みど量の飲酒と睡眠不足。 頭痛がひどい。
10/19 (月)				⑥ 寒いからと寝る。 やや眠れたらと寝る。

症状のマーク

Ⓢ……脈打つ痛み Ⓡ……ほき気
Ⓜ……重い痛み Ⓣ……嘔吐

薬の記載の略称

パ……パファリン イ……イミグラン
ゾ……ゾミッグ レ……レルパックス
マ……マクサルト ア……アマージ

頭痛ダイアリーは日本頭痛学会ホームページからダウンロードできます。
http://www.jhsnet.org/dr_medical_diary.html