

し え ん ぶ 支援部だより



第 2 号
令和4年6月27日
小倉南特別支援学校

てんき ちょうし わる 天気によって調子が悪くなることはありませんか？

ふくおか つゆ い あめ ひ おお あめ ひ ぜんじつ ちょうし わるい けいけん
福岡も梅雨入りし、雨の日が多くなりました。雨の日やその前日になぜか調子が悪いという経験を
もちのかた おお こんかい てんき による しんしん ぶちょう について しょうかい
お持ちの方は多いのではないのでしょうか。今回は、そんな天気による心身の不調について紹介します。

◇「気象病」って何？

てんき えいきょう へんまつう かた おお など あつか そうしやう きしやうびやう よ
天気が影響して偏頭痛や肩こり等が悪化するケースを総称して「気象病」と呼ばれています。「気の
せい など まわり ごとく しやうい りかい たいせつ
せい」等と周りから誤解されてしまうことがあるので、周囲の理解が大切です。

◇原因は？

しんしん ぶちょう ひ がね きあつ いっぱんてき きあつ ていか てんき くす じつ しんしん
心身の不調の引き金になるのは「気圧」です。一般的に気圧が低下すると天気が崩れますが、実は心身
えいきょう う
も影響を受けているのです。

また、あめ ひ など てんこう わる ひ せいてん とし きあつ へんどう えいきょう
また、雨の日等、天候の悪い日だけでなく、晴天の時でも気圧が変動していることがあり、その影響
でしんしん ぶちょう をきたす ひと
で心身に不調をきたす人もいます。

◇主な症状は？



ずつう
頭痛



けんたいかん
倦怠感



くび かつ
首こり・肩こり

ほか
他にも、
かんせつづう ようつう
関節痛、腰痛、めまい、
ねむけ は など
眠気、吐き気等
しょうじやう み
の症状が見られます。



このように天気の影 響を受けて心身に不調をきたす「気象病」ですが、症 状 も人それぞれです。特
に、かんかくかびん のある子どもたちは、わたし いじやう きあつ へんか かん と、それがしんしん ぶちょうとして
現れることが多いのではないのでしょうか。特に、自分の不調をうまく言葉で周囲に伝えるのが苦手な
あらわ おお とく じぶん ぶちょう ことば しやうい つた にがて
子どもの場合は、ふてきせつ こうどう たいど ぶちょう あらわ てくる ことがあります。まずは、「気象病」と
よ 呼ばれるようなケースがあることを知った上で、周囲の大人が子どもの変化に気づき、一人一人に合った
たいしほほう つた い たいせつ
対処法を伝えて行くことが大切です。

つき きしやうびやう たいしほほう ごしやうかい きしやうびやう しょうじやう こころあ かた
次は、「気象病」の対処方法をいくつかご紹介します。「気象病」の症 状 に心当たりのある方は、
ぜび おため くだ
ぜひお試しください。

◇対処方法のご紹介

◎規則正しい生活をする

十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。「気象病」に当てはまる方も、気圧の変化で毎回、心身の不調をきたす訳ではありません。天気の影響を受けていることと合わせて、ストレスや疲れが重なり、より不調を感じやすくなるのです。



◎症状を和らげる「耳の体操」

①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ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、ゆっくりとまわす。



③耳を包むように折り曲げて、5秒キープする。



④手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと5回まわす。



◎気圧の予測アプリ「頭痛一る」

気圧の変化をリアルタイムで表示し、頭痛発生の注意喚起ができます。体調不良のあった日を記録し、気圧の変化と照らし合わせることで、その症状が気圧の変化によるものなのかを確認するのに役立てられます。また、前もって体調が悪くなる可能性が分かれば、予定も立てやすくなります。

◇参考資料

- ・NHK クローズアップ現代「体の不調 天気のせいかも!?最新研究で分かる対処法」
- ・ウェザーニュース「台風発生時の天気痛を軽減する『耳マッサージ』」