

## 今回のおはなし



「梅雨」「気象病」に注意



「水虫」



# 梅雨 「気象病」 に注意

「古傷が痛むと雨が降る」と言われるように、台風の到来時や季節の変わり目に体調を壊す人は少なくないです。最近では、「気象病」「天気痛」として研究が進み、専門家は特に気圧の変化が激しい梅雨時の注意をよびかけます。

多くの方が、頭が痛くなり始めると天気予報をチェックするのが習慣していると聞きます。

頭痛と同時に肩こりと全身の倦怠感もひどくなり、風邪の前のだるさに似ているともいわれています。気象情報会社ウェザーニューズ(千葉県)は5月下旬、同社のアプリ利用者9千人以上を対象にアンケートを実施しました。低気圧の影響により「天気痛症状」を感じていますか?と聞いたところ、約4割が影響を感じていました。

同社の気象予報アプリは、「熱中症情報」「紫外線予報」のほか、「天気痛予報」も提供します。発症を予測してプッシュ通知で利用者に知らせるサービスで、登録者は38万人と、花粉情報と並ぶほどの人気です。

そもそも「気象病」「天気痛」とは何でしょうか。特定の病気ではなく、天候の変化で表れる頭痛や関節痛、倦怠感、肩こり・首こりなどの症状の総称です。耳の奥にある「内耳」が気圧の変化を感じ、脳に余分な刺激を伝え、自律神経が乱れるなどして、体の不調を引き起こします。特に、梅雨のシーズンは注意が必要で、低気圧が前線の上を繰り返し通過する時期で、毎日のように気圧が変わるため、症状が起こりやすいです。自律神経を整える生活が予防になり、早寝早起き、朝食をしっかりとる、軽い運動をするなど、規則正しい生活が大事です。

### 「気象病」を防ぐための耳マッサージ

佐藤純・愛知医科大学客員教授監修

**1** 親指と人さ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、ゆっくりと回す



**3** 耳を包むように折り曲げて5秒間キープする



**4** 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う



### 「気象病」チェックリスト

5個以上当てはまれば気象病・天気痛の可能性が高い(佐藤純医師監修)

- 雨が降る数日前～直前や降っている時に頭痛、めまいなど体調が悪くなる
- 「もうすぐ雨が降りそう」など、天候の変化を肌で感じる
- 春になって頭痛、めまい、気分の落ち込みなど体調の悪い日が増えた
- 朝晩の冷え込みが苦手、冷え性だ
- 日差しが強い時や、気温が急に高くなると体調が悪くなる
- 運動不足気味で、冬の間に体を動かす機会が少なかった
- いつも前かがみの姿勢で、猫背になりがち
- 元々頭痛もち、肩こりや首こりがある
- 顔や足がむくみやすい
- 乗り物酔いしやすい、新幹線や飛行機に乗って頭痛や耳鳴りが出たことがある

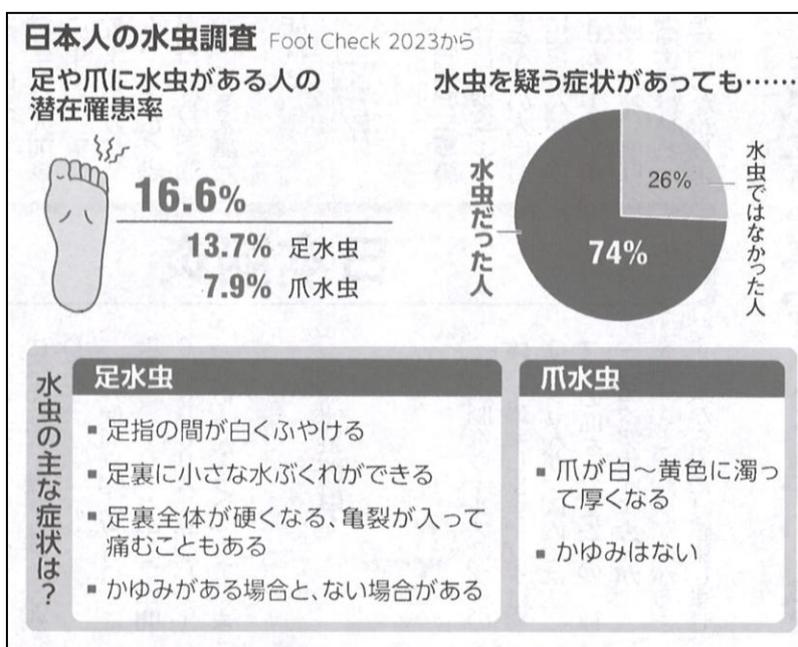


# 日本人6人に1人 足、爪に菌

気温が上がり、じめじめしてくると増える水虫。日本人の6人に1人は、足や爪に水虫があるといいます。ただ、かゆいからといって、すべての人が水虫とは限りません。

水虫は、白癬菌（はくせんきん）というカビの一種による感染症です。足裏の角質層や爪に菌がすみつき、暖かくジメジメした環境で活発に増殖します。

症状は、足指の間がふやけて白くなったり、足裏にかゆみを伴う小さな水疱（すうほう）ができたりするほか、足裏の皮膚が硬くなって厚みを増したり、爪が白濁して分厚くなったりします。水虫の治療には、抗真菌薬の塗り薬や飲み薬を使います。足水虫なら、足全体に薬を塗る治療を最低4週間は続けることが基本になっています。爪水虫なら、爪用の塗り薬などを使います。水虫はしっかり治療をすれば治せる病気です。



男性の方が女性より1.8倍ほど潜在罹患率が高いです。足水虫は、靴を長時間はく働き盛りの年代に多く、高齢になると減少します。爪水虫は、高齢になるほど罹患率が高くなります。

水虫の症状では、「かゆみ」が注目されがちですが、かゆみを伴わないことも多く、気づかない人もいます。また、かゆいと必ず水虫というわけでもなく、あせも（異汗性湿疹）や、かぶれ（接触性皮膚炎）の場合もあります。

水虫は、バスマットなどを介して感染が広がります。ただ、肌に付着してから感染が成立するまでに1～2日かかるといい、寝る前にタオルで足をぬぐうだけでも予防になります。

## （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku\_ura\_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>