

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ 鍼灸院

Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

発行・編集 一鍼灸院

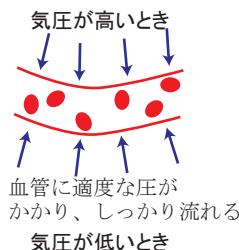
三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院

検索

はじめの一歩通信



血管に適度な圧がかかり、しっかりと流れます。

気圧が高いとき

気圧が低いとき

血管の圧が低くなり、血流が滞る

交感神経緊張状態

血管が緊張し抹消の

血流が滞る

て快適に夏を乗り切りましょう！

出やすくなるのです。



天気とカラダの関係～気象病～



今年の長梅雨で身体のバランスを崩された方がたくさん来院されています。「関節や古傷がしくしくと痛んだ」「持病の耳鳴り、めまいが悪くなつた」「頭痛や肩こりがひどくなつた」など、訴えは人それぞれですが、気象が変化し、気圧や温度の急激な変化が起きるときに症状が悪くなるようです。これは「気象病」や「天気痛」と呼ばれ、気象の急激な変化にカラダが対応できなくて起る症状とされています。

低気圧の時の体の変化

普段は当たり前のようで何も感じていませんが、一般的な成人にかかる気

圧（空気が押す力）は約15トンとも言われ、その圧に負けないように体の内側からも同じ力で押し返してバランスを保っています。雨や台風、秋から冬に向かう季節など、気圧が下がると外から押される圧力が弱くなりますので、体の内側は膨張します（山の上でボテチの袋が膨らむイメージ）。すると、血管やリンパ管が広がって血液やリンパの流れが悪くなり（ホースの先を潰すと水の勢いが強くなるが離すと弱くなる）、疲労やむくみ、冷えなどの症状が出やすくなるのです。

されれた方がたくさん来院されています。

恒常性・ホメオシターシス

以上の流れから、気象病とは、「対応する力の弱さ」ともいえるかと思います。急激な気圧や気温の変化が起きた時、うまく体を調節して対応できるようになるにはそれなりのトレーニングが必要です。規則正しい生活リズム、運動習慣、睡眠、食生活に加え、物事への関心や感動、五感を使った生活なども自律神経を整えるには大事な要素です。私は呼吸法や乾布摩擦、塩マッサージ、ランニングなどを取り入れています。人が気圧の変化を感じるには「内耳」といわれています。内耳の血流をあげる耳や頸周囲への刺激も効果的です。また、自分がどのタイミングで体調が崩れるのかを気圧や湿度、温度と共に日記をつけることで体調の変化を事前に予測できることで、不安も軽減されるでしょう。



私たちの体で気圧変化を感じる場所の一つ「耳」耳の血流を改善して、気象病に負けない体を作りましょう！

1分でできる！

くるくる耳マッサージ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秒ずつ引っぱる

1分でできる！

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す。

1分でできる！

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

1分でできる！

くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全體を覆い、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。

気象病のセルフチェック（佐藤純・著書より）

- 天気の変化に敏感である
 - もうすぐ雨が降るのが体調の変化によって察知できる
 - 雨が降る前に眠気を催したり、めまいがしたりすることがある
 - 雨が降る前に頭痛がすることがある
 - 天気がいいときに気分がよくなり、悪いときに気分が沈む
 - どちらかといえば乗り物酔いをしやすい
 - 骨折など大きなケガをした箇所が時々痛む事がある
 - 過去に交通事故などで首を痛めた事がある
 - 初春、梅雨、初秋など、季節の変わり目で体調を崩しやすい
 - 暑い時期にのぼせたり、寒い時期に体が冷えたりしやすい
 - 台風のニュースが妙に気にかかる
 - デスクワーク中心の仕事で、姿勢が前かがみになりがちである
 - 片頭痛持ちである
 - 几帳面な性格である
 - ストレスが溜まりやすい。ストレスの多い生活を送っている
- チェック項目が10個以上あると、気象病の可能性が高くなります。