

季節の変わり目の不調は天気が原因!?

今年も台風のシーズンがやってきました。季節の変わり目や、台風が近づいたとき体調が崩れるという人は「気象病」かもしれません。その原因は気象の変化。近年の異常気象で気象病の人が増えているといわれています。

頭痛や耳鳴り、だるさなど気象病の症状は多彩

気象病は正式な病名ではありませんが、「気温や気圧の低下、湿度の上昇など、気象の変化から起こるさまざまな症状」と捉えてよいでしょう。どんな症状があるかという、頭痛、関節痛、耳鳴り、首・肩こり、むくみ、だるさ、気分の落ち込みなど、身体的なもののから精神的なものまでさまざまです。

こうした症状を引き起こす気象の変化のうち、最も影響が大きいのは気圧の変化です。私たちの体には常に気圧がかかっていますが、それでも体がつぶれないのは気圧と同じ力で体の中から外へ押し返しているためです。気圧が変化すると、体の中から外への力を調整してバランスを取ろうとします。その調整に関わっているのが交感神経と副交感神経の2つの自律神経です。

気圧が下がると、人間の体はストレスを感じ交感神経が優位になります。そのため、血管が収縮し血圧や心拍数が上昇したり、痛みに敏感になったりするといわれています。また、気圧の変化と交感神経優位のプロセスには内耳が関わっていると考えられています。

気象病対策のポイントは自律神経と内耳

気象の変化は私たちにはどうしようもありませんが、それでも気象病の症状をできるだけ軽くする方法があります。その一つは自律神経を整えることです。

1日3食規則正しい食生活が基本です。特に、朝ごはんは自律神経を整えるのに大きな役目を果たすので、必ず食べるようにしましょう。運動も、自律神経を安定させます。ウォーキングや軽めのランニングなどがおすすめです。ゆっくりとお湯に浸かる入浴や質の良い睡眠も欠かせません。寝る前にスマートフォンやパソコンの画面を

見ると、光の刺激が強く、交感神経が活発化し、入眠を妨げます。

気象病の症状を軽減させる対策として、気圧の変化をキャッチする内耳の血行をよくすることも有効です。ホットタオルを両耳に交互に当てて耳を温めるとよいでしょう。

気象病日記で自分の症状パターンを知ろう

気象病が発生するタイミングは誰もが同じではありません。台風が来ると頭痛がするといっても、台風が日本のどこかに上陸したときから発症する人もいれば、住んでいる地域に近づくときから発症する人もいます。まずは気象病日記をつけてみましょう。症状に加えて天気や気圧も記入すると、天気と痛みの関連性がわかり、頭痛薬などを服用する際のヒントになります。

なお、気象病についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

お知らせ

健康情報をWebでも

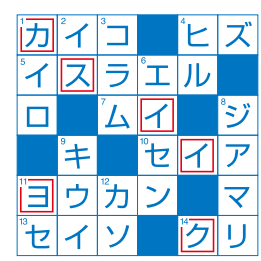
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。



Healthy Life Club

<https://www.healthylifeclub.net/>

《健康脳クイズの答え》
答えは、「カイスヨク」(海水浴)でした。



次号予告 9月号は「ブロッコリー」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A 薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

indigo aidama 減塩皿 (藍染駒筋、藍染十草、藍染水玉)
W11.5×D7×H1.5cm 2,640円(税込)
西海陶器 ☎0956-85-5555
E-mail: info@saikaitoki.com
○商品については、上記電話かメールにてお問い合わせください。

※ プレゼントの当選発表は発送をもってかさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※ プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダY。 2025

元気応援
薬局
class A

Life 8月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕 無料

脳へのご褒美 早口ことば

■季節の変わり目の不調は天気の原因!?...4
減塩皿を100名様にプレゼント...4



早口ことばがもたらす効果

記憶力向上

文章の音読や暗唱をするには、一時的あるいは長期的な記憶力が必要です。早口ことばを繰り返すことで記憶の容量が増加。



滑舌改善

早口ことばは舌や口周辺の筋肉を刺激し滑舌を良くします。発声と摂食嚥下の器官は共通しているため、誤嚥防止にも。



気分転換

早口ことばを最後まで言えば達成感が得られます。途中で舌をかみそうになっても楽しく、気分転換になります。



認知症予防

早く正しく読むことで頭の回転が速くなり、昔のことや人の名前を思い出しやすくなるなど、認知症予防に役立ちます。



表情筋を鍛える

早くでハキハキと発声をする時は顔の表情筋を大きく動かすため、表情筋が鍛えられます。表情が豊かになり、シワの予防にも。



コミュニケーション能力の向上

早口ことばをスラスラ言うためには、内容を理解する思考力や想像力が必要。これらが高めることでコミュニケーション能力も向上。



早口ことばの効果が現れる
土壌をつくることも大事

早口ことばの効果を得るには規則正しい生活が前提です。栄養バランスのとれた朝昼晩の食事、適度な運動、十分な睡眠。これらが揃ってはじめて脳も活性化します。



イラストレーション：すがわらけいこ

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法

ハガキ、二次元コード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 早口ことばに挑戦しましたか?(挑戦した / 挑戦していない)
- 3 ②で「挑戦した」と答えた方は、実際にやってみていかがでしたか?
- 4 ②の答えを選んだ理由を教えてください。
- 5 薬局へのご意見・ご要望
- 6 Lifeへのご意見・ご要望
- 7 郵便番号・住所 8 氏名 9 性別 10 年齢
- 11 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@2025-Life-08>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。



○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※ あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life8月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、9月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



しょうゆのつけすぎを予防できる減塩皿

しょうゆ皿と箸置きが一体になった減塩皿。器にあるくぼみにしょうゆが溜まり、斜めになっている器の表面を利用してしょうゆのつけ過ぎを予防。3つの模様をセットでプレゼント。

indigo aidama 減塩皿 (藍染駒筋、藍染十草、藍染水玉)
W11.5×D7×H1.5cm 2,640円(税込)
西海陶器 ☎0956-85-5555
E-mail: info@saikaitoki.com
○商品については、上記電話かメールにてお問い合わせください。

※ プレゼントの当選発表は発送をもってかさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※ プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

