

ベネッセビジネスメイト
あんぜんえいせいいつうしん
安全衛生通信ねん がつごう
2022年10月号ていきあつ ずつう
低気圧による頭痛について

10月になり、今年も残すところ3か月となりました。

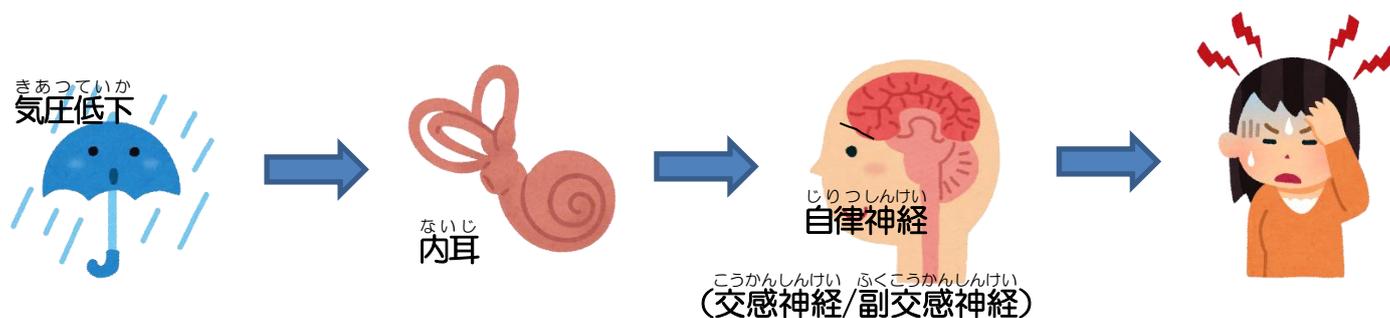
今年（今年は）梅雨から夏にかけて雨の日が多かったです。

皆さんは天気（天気）が悪い時、頭痛（頭痛）やめまい・だるさ（だるさ）など、からだの不調（不調）を感じたことはありませんか？

もしかしたら気圧（気圧）の変化（変化）によるもの（もの）かもしれません。

■ 不調（不調）の起こるメカニズム ■

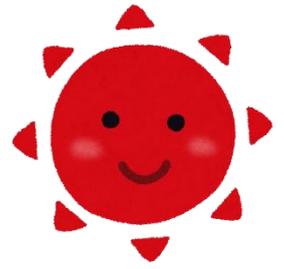
「内耳（内耳）」という耳の奥（おく）にある器官（きかん）が、脳（のう）の中（なか）にある「自律神経（自律神経 / 副交感神経）（副交感神経）」に気圧（きあつ）の変化（へんか）を伝える（つた）と言（い）われています。



通常（つうじょう）、内耳（ないじ）が気圧（きあつ）の低下（ていかな）を感じ取（かん）ると、交感神経（こうかんしんけい）がはたらき、気圧（きあつ）によって膨（ふく）らんでしまった血管（けっかん）（※）を収（しゅう）縮（しゆく）させるよう指示（しじ）が出（で）ますが、内耳（ないじ）のはたらきの低下（ていかな）や、自律神経（じりつしんけい）のアンバランス（アンバランス）によって、指示（しじ）がうまくだせない→結果（けっか）、頭痛（ずつう）など、からだに不調（ふちよう）がでます。

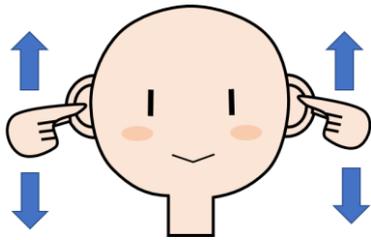
（※）気圧（きあつ）の低い山（ひく）頂（さんちよう）などで菓子袋（かしぶくろ）がふくらむのと同じ現象（おなげんしょう）です。

たいしょほう
■対処法■

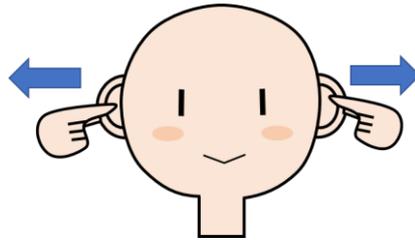


★^{みみ}耳マッサージ (^{ないじ}内耳の^{けつりゅうかいぜん}血流改善)

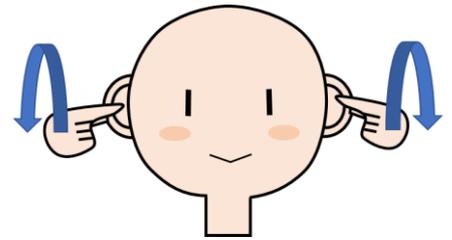
^{みみ} 耳を ^{うえ} 上・^{した} 下・^{よこ} 横にそれぞれ ⁵ 秒 ^{ずつ} ずつ引っ張る。
^{よこ} 横に引っ張ったまま、^{うし} 後ろに ⁵ 回 ^か 回わす。



^{しょうげ} 上下 ⁵ 秒 ^{ずつ} ずつ



^{よこ} 横に ⁵ 秒



⁵ 回 ^か 回わす

★「^{きあつ}気圧による^{ずつうはっせいよほう}頭痛発生予報」を行っている^{うえび}web
サイトや^{かつよう}アプリの活用

^{ていきあつ} 低気圧による^{ずつう} 頭痛の^お 起きやすい^ひ 日や、^お 起きやすい^{ちいき} 地域を、
^{まえ} 前もって^し 知ることができます。



★^{かんぽう}漢方

^{たいしつ} 体質にもよりますが、^{ていきあつ} 低気圧による^{ずつう} 頭痛に^き 効くものもある
ようです。^{くわ} 詳しくは^い かかりつけ^い 医に^{そうだん} 相談して^{くだ} みて下さい。



^{わたし} 私 も^{あめ} 雨の日は^ひ 頭が^{あた} 痛くなる^{いた} ことが多いです。^お 一方で、^{いっほう} 天気が
^{わる} 悪くても^{たいちょう} 体調の^よ 良い日も^ひ あります。^{きしょう} 気象の^ま ストレスに^ま 負けない
ためにも、^{みみ} 耳マッサージを^{おこな} 行ったり、^{じりつしんけい} 自律神経が^{ととの} 整うように、
^ひ 日ごろから^{けんこうてき} 健康的な^{せいかつしゅうかん} 生活習慣を^{おく} 送るよう、^{こころが} 心掛けたいと^{おも} 思い
ます。
オフィスサービス2課 |

