

石中生に意外と多い!?

# ◆特集◆ 天気痛を知っていますか

## 【天気痛とは…】

雨が降りそうになると肩が凝る。梅雨時になると頭が痛む。季節の変わり目には体調が悪くなる…。そんなことがあなたにはありませんか。このように、天気の変化することによって現れる痛みや、痛みとともに起こる体調不良を「天気痛」といいます。

片頭痛、肩こり、膝や腰の痛み、けがや手術後の痛みなどが、天気痛としてよく知られています。



## 【意外と多い!? 天気痛】

天気痛を抱えている人は、日本全体で少なくとも700万人、ひょっとすると1000万人以上にも上る可能性があります。また、天気痛は、どのような年齢の人でも起こる可能性があります。10代の方は、頭痛を訴える人が多いようです。

石中生は、雨の日や、寒暖差が激しい日に、頭痛を訴えて来室する生徒が多いです。

## 【どんな時になりやすいの?】

天気痛は、気圧が低下する時に痛みが出やすいと言われています。つまり、天気痛が特に出やすい時期は、低気圧が定期的に通過する春や秋、梅雨時、そして台風が日本付近に接近する夏の終わりごろになります。

## 【天気痛を予防するには…】

適度な運動



早起き

(起きる時間をそろえる)



朝食を食べる



天気痛を予防するためには、上の3つを心がけることが大切です。

最近では、エアコンで夏は涼しく、冬でも温かく過ごすことができます。このように、体にとって優しい環境は、体の調子を整えてくれる自律神経系のはたらきを弱めることにつながり、気圧の変化などで体調が崩れやすくなるそうです。軽く汗をかくくらいの運動を続けたり、湯船にゆっくり入るなど、意識して汗をかくことが良いでしょう。

また、気圧の変化をみながら、天気痛がいつ出やすいのか把握し、心構えや薬を飲むなどの対応策を用意しておく良いでしょう。

{ さむ～い冬も体ぽかぽか }

# 冷え知らずさんになるには

## ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## ❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 冷えから起こる不調

#### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



### 末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

#### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



### 内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

#### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



### 下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

#### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



### 全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

#### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。



## 冷え性の人必見！4つの冷え対策



### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。