

新型コロナウイルスの感染者が激減し、東京都の感染者も先週は一桁になった日もありました。しかし、海外では一時的に感染者が減ったが再び感染者が爆発的に増えた国もあり、世界全体では新規感染者や死者数が2カ月ぶりに増加に転じたというWHO（世界保健機関）の発表がありました。

日本はワクチン接種が急激に進んだことで、感染者が減ったとも言われていますが、寒くなるこれからの季節には、再び感染者が増え、第六波が来るのではないかと心配する専門家もいます。

まだしばらくは「密を避ける」「手をしっかり洗う」「マスクを着用する」という感染予防の対策を続けていく必要があります。そして、寒いからと窓を閉め切ったままにせず、換気扇を使ったり、対角に窓を開けたり、換気には十分注意をしてください。



学校も「毎朝の検温」「体調不良の場合は登校を見合わせる」「給食は前を向き黙食」「冷水機の使用は禁止」等コロナ対応が続きます。

また、昨シーズンはインフルエンザの流行がほとんどなかったのですが、今シーズンはインフルエンザが猛威をふるうのではないかとされています。インフルエンザワクチンについて、今年は供給量が少ないのではないかとという報道もあります。インフルエンザと新型コロナのワクチンの接種は間隔を二週間以上空けなければなりません。インフルエンザのワクチン接種を希望している場合は、計画的にすすめることをおすすめします。

気圧の変化と体調不良



最近では、気圧による体調不良発症のリスクを予報として伝える天気予報が増えています。気圧というのは空気の圧力のことで、「台風の気圧は〇〇ヘクトパスカル」「高気圧に覆われて天気が良い」など聞いたことがあると思います。気圧の影響がどのくらいあるかを実際に見るには、袋に入ったポテトチップスを持って高い山に登ってみるとよくわかります。高い山の上では気圧が下がり、外から押す力が弱まるためポテトチップスの袋は膨らみます。人間の身体もポテトチップスの袋と同じように日々気圧の変化の影響を受けているのです。しかし、人間の身体は単純に膨らむ訳ではありません。人間の体は受けている気圧と同じ力で身体の内部から押し返しています。身体の中から押し返す力をコントロールしているのが内耳（ないじ）という耳の奥の器官です。

気圧が下がると身体の外からの圧力が減り、血管が膨張します。自律神経がきちんと機能していると、交感神経が働いて血管を収縮させます。気圧が上がっているときは、副交感神経が働いて血管を膨張させます。

しかし、ストレスや生活の乱れによって自律神経が乱れると交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかず、様々な身体の不調につながります。気圧の変化によって起こる疾患は「気象病」と言われており、頭痛・肩こり・全身倦怠感・めまい・低血圧・不安感・アレルギー・関節痛・布団から起き上がれない等様々です。



<<自律神経の乱れチェック>>

あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があり、気象病にかかりやすくなります。

乗り物酔いをしやすい	肩こりがある
季節の変わり目に体調を崩しやすい	新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
暑い季節にはのぼせ、寒い季節には冷える	偏頭痛もち
雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい	几帳面な性格
最近身体を動かす機会が減っている	ストレスを感じやすい

<<気象病の予防と対処法>>

(耳回りの血流を良くする)

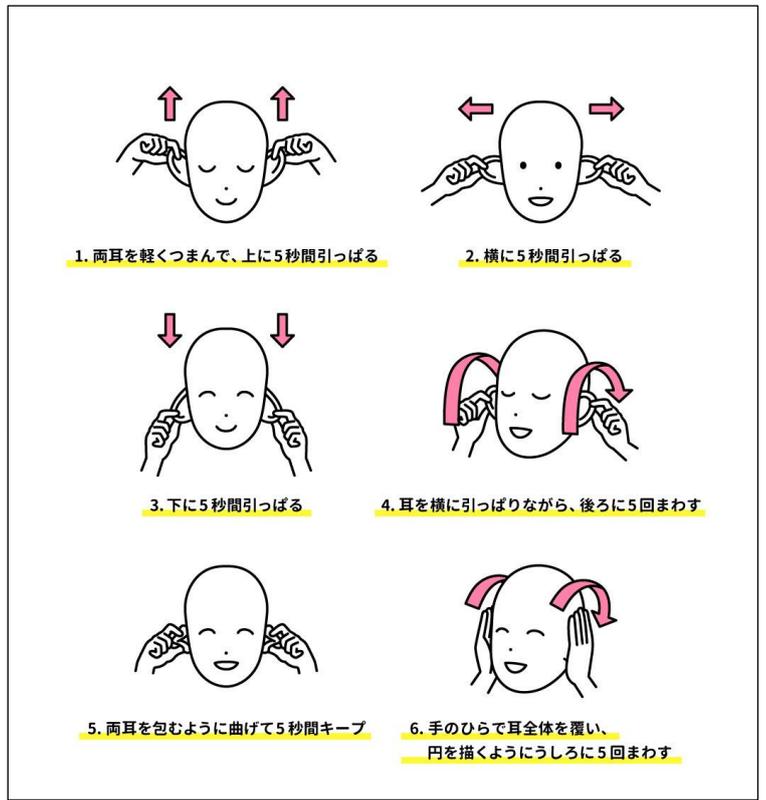
低気圧による体調不良には耳の奥の内耳が大きく関係します。耳の周囲の血流を良くすることで体調不良の予防効果が期待できます。

内耳の血流を促すのに効果的!耳ストレッチ

※朝・昼・晩、1日3回行うのが目安ですが、まずは1回でもやってみましょう。

(生活リズムを整える)

十分な睡眠・疲れやストレスを溜めたままにしないことが大事です。また、シャワーだけでなくしっかりと湯船に浸かって入浴することも大切です。

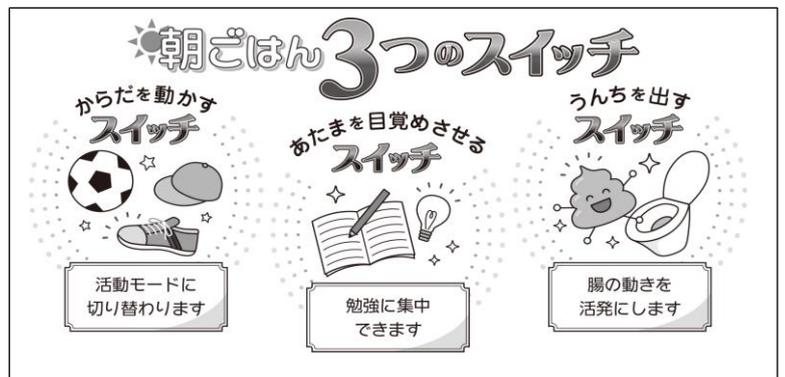


(朝食は必ず食べる)

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。

(ゆっくり長くできる運動をする)

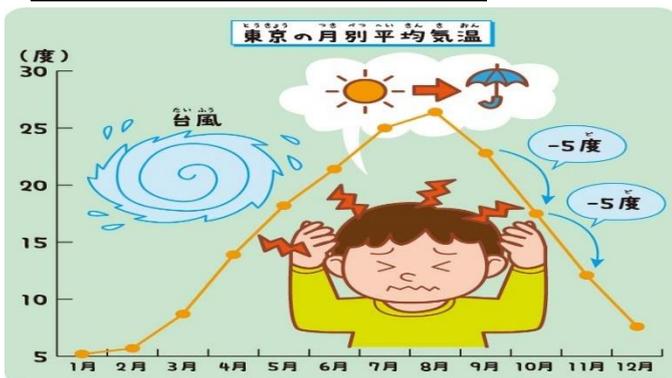
ウォーキングや軽めのランニング、水泳などゆっくり長くできる運動を取り入れましょう。特に水泳は自律神経の働きによる刺激を与えてくれます。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。



(症状を予測し備える)

どんなタイミングで症状が悪化するかを知ることにより、おやみに不安にならず体調の変化に対する心構えができ、ゆっくりと身体を休めて体調を整えることができます。改善の努力をしても日常生活に支障がある場合は、我慢せずにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。

10、11月は気圧の変化が一番大きい



冬の気象病は温めて改善する

お風呂に浸かる

睡眠前に毎晩ぬるめのお湯(40℃前後)に10～15分ほど浸かる



三首を温める

手首・足首・胸首は動脈が体表近くを通過しているため冷やさないようにする

