

今年は、暑い日が増えそうですね。体が慣れていないと熱中症になりやすいようです。対策をしっかりととりましょう。

## ①めまいと天気

めまいや頭痛が天気が悪くなる前に悪化する傾向がある人がいます。

普段、気圧を意識することはあまりないかもしれませんが、例えば、飛行機で離陸するとき、耳が痛くなるのは気圧の変化を耳が感じとっているからです。私たちの体は、いつも耳の奥にある内耳にあると言われている気圧センサーで、気圧



の変化を調整しています。内耳が敏感な人は、わずかな気圧の変化で過剰に反応し、脳にその情報を伝えるので、脳がストレスを感じ、体のバランスを整える自律神経が乱れ、血管が収縮したり、筋肉が緊張するなどして、その結果、頭痛・めまいなどの体に様々な不調につながっているのです。でも天気は自分ではどうしようもありません。自分の頭痛・めまいに、天気が影響している場合、どうしたらよいのでしょうか？

まず体調の変化や天気、気温・湿度・気圧などの日記をつけ、本当に天気が影響しているのか、どういうときに不調になるのかパターンを把握すると役立ちます。自分の症状がでるパターンが把握できると、予定を調整できたり、明日には大丈夫になるとわかるだけで心理的な不安が減り、症状が軽減されると考えられます。また自律神経が整っていると、天気から受ける影響は小さくなる傾向にあります。

では、自律神経を整えるために、自分でできることとしては、どんなことがあるのでしょうか？自律神経を整えるためには、日中はアクティブに、夜はリラックスして過ごすメリハリのある生活が大切です。具体的には、朝起きたら太陽の光を浴びる。毎日朝食を食べる。

朝など、涼しい時間帯などにウォーキングなど運動し活動的に過ぎす。39~40℃のぬるめの湯で入浴。起床と就寝の時間を一定にして、質の良い睡眠をとる。そして、冷房は適切な温度に設定、のどの渴きを感じる前のこまめな水分補給も自律神経を整えます。めまいの悪化には、天気以外の原因が関係する場合がありますので詳しくは医師にご相談ください。



院長



看護師 角田

最近5月なのに6月後半並みの暑さとか7月前半の暑さなど異常に暑い日があります。雨もスコールみたいだし日本も熱帯雨林気候になってしまったのでしょうか？地球温暖化ですね。ここ数年コロナのことで地球に対する関心が薄れていましたが、SDG'sなど取り組むことにも目を向けたいですね。

先日、PLAN75という映画を見ました。75歳過ぎたら自分で死を選べる制度の話でした。少子高齢化がすすみ、健康保険や介護保険や年金は赤字になります。実際に92歳の父を介護して大変さを痛感しています。自分の老後を考えさせられる映画でした...

耳鼻咽喉科まつだクリニック  
院長 松田太志

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医  
日本めまい平衡学会認定めまい相談医  
補聴器相談医

インターネット・電話にて  
初診でも1週間前から  
24時間 時間指定で予約できます。