



からだステーション

2024年
9月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

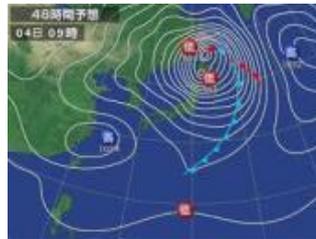
天気痛

低気圧

天気が悪くなることによつて古傷が傷んだり、持病が悪化して痛みを発すること

「天気痛」と言います。雨が降る前は体の調子が悪い、と感じる人も少なくないと思います。「そんなの気のせいだよ」と思う人もいるかもしれませんが、実際に天気の悪化で痛みを訴える人は大勢います。ではどうして天気が悪くなると体の調子が悪くなり、痛みが出現するのでしょうか？最近の研究により、天気と痛みを結びつけているのが、体の意外な部分にあることが分かりました。今回は天気痛の原因を追求し、どうして天気が悪化すると痛みが出るのか？どうすれば予防出来るのかなどを考えていきます。

雨が降る前は気圧が下がってきますから、天気痛を感じる人は低気圧が関係していることが、容易に想像できます。そこで天気痛を感じる人にある実験を試みてみました。温度や湿度、気圧などが安定した部屋に入ってもらい、

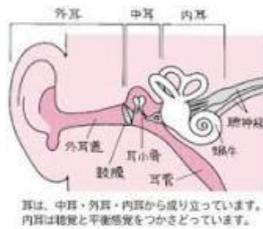


天気予報してもらったところ、全てを当てることが出来ました。ところが、エレベーターに乗ったあとに同じ実験を行ったところ、ことごとく予想を外してしまっていたのです。これはどうしてなのでしょう？

耳にある気圧センサー

気圧の変化が急激に起こるエレベーターに乗ったことで、

耳に異常が起きて気圧センサーが狂ってしまったのです。耳の奥にある内耳は体のバランスを取る働きを担っています。内耳にはリンパ液が溜まっていて、体が傾いた時などに流れが生じることで、脳がそれを感知してバランスを取ります。気圧が変化すると内耳にある気圧センサーが興奮し始めます。するとリンパ液は体が傾いていないのに流れを生じてしまい、その結果目からの情報とリンパ液からの情報に食い違いが



耳は、中耳・外耳・内耳から成り立っています。内耳は聴覚と平衡感覚をつかさどっています。

起きるため、脳が混乱してしまいます。このストレスが持病や古傷がある場所の交感神経を興奮させてしまうため、痛みの神経が刺激されて持病や古傷の痛みが再現されてしまうのです。天気痛を引き起こす原因は耳にあったのですね。

気圧を敏感に反応する

天気痛の人に内耳の気圧セ

ンサーを刺激したところ、普通の人に比べ3分の1程度の刺激でセンサーが反応し、不快感3倍も持続することが分かりました。つまり、普通の人では何も感じない気圧の変化でも、天気痛の人は敏感に反応して大きなストレスとなり、交感神経を興奮させて痛みの神経を刺激してしまうのです。

酔い止め薬が効果的

酔い止め薬には、内耳にある神経の興奮を鎮める働きがあります。天気痛は車酔いと同じ内耳の混乱が原因ですから、酔い止め薬が効果を発揮します。ただし、痛む時に飲んでも効果は期待できません。痛む前の予兆を感じた時に飲むのが効果的です。天気痛の予兆には耳が詰まるような感じ、頭がボーっとする、肩こりがひどい、こめかみが締め付けられるなど、人によって予兆の感じ方が様々です。自分の予兆に気づいて、酔い止め薬を飲むタイミングが肝心です。現在飲んでいる薬がある人は、お医者さんと相談



してから飲むようにしてください。

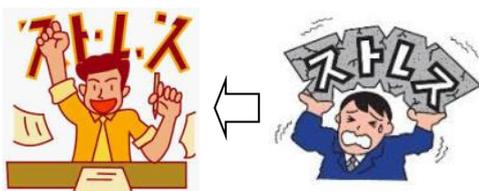
脳内麻薬

酔い止め薬に頼らなくても、痛みを鎮める方法があります。それは、もともと私たちの体に備わっている「脳内麻薬」という物質を使う方法です。脳内麻薬とはモルヒネなどの麻薬と似た作用を示す物質で、ペータエンドルフィンやアドレナリンなど、これまでに20種類以上見つかっています。「試合中はアドレナリンがうまくっていて痛みを感じなかった！」なんて表現することをよく聞きますよね。脳には「側坐核」と呼ばれる痛みを抑える働きをする場所があります。痛みが起きると脳に伝わりますが、このとき側坐核が活性化して脳内麻薬が働き始め、痛みを抑えようとしてくれます。ところが側坐核はストレスを感じると働きが鈍くなるため、脳内麻薬の量が減ってしまいます。すると些細な刺激でも大きな痛みとして感じるようになったり、痛みが長引いたりするのです。

ストレス

痛みに強い人、痛みに弱い人、ついていますよね？痛みに強い人とは脳内麻薬の分泌が盛んな人で、痛みに弱い人は脳内麻薬の分泌が悪い人です。ストレスに置き換えますと、痛みに強い人はストレスに強い人、痛みに弱い人はストレスを受けやすい人、ということになります。天候痛を敏感に感じる人はストレスを感じやすい人ですから、いかにストレスを解消するかが、天候痛予防の一番の方法と言えます。ちなみにストレスの語源は「ストレスラー」ですが

「ストレスラー」とは外部から受ける心理的、肉体的な負荷や刺激のことです。人は外的刺激であるストレスがなければ成長しません。心理的な刺激がなければ精神的に成長できませんし、肉体的な刺激がなければ、体力は衰え



てしまいます。ストレスは自分にとってマイナスなものではなく、自分を成長させる刺激だとプラスに考えれば、天候痛も感じにくくなることができます。

気圧に慣れる？

台風の起こりやすいこの季節は、天候痛を起こしやすくなります。気圧の変化が関係していて、心にも体にも不調を感じるようになります。しかし、低気圧などが原因で起こる刺激は、最初の変化が起きた時だけで、しばらく低気圧の状態に居れば体が慣れて適応できるようになります。ですから天候痛を感じる人は台風が来る前の方が調子が悪いと訴え、台風が来てしまえば症状は落ち着いてくるのです。

昼寝の有効活用

天候痛の予防としてストレス解消以外に、自律神経のバランスを整えることも大切です。例えば偏頭痛を持つている人は週末の休みに症状が現

れることが多いのですが、これは朝いつもより長く寝てしまふのが原因だと考えられます。睡眠は長く寝れば良いというものではないのです。でも「普段睡眠不足なんだから日曜日ぐらいいゆっくり寝させてよ」という気持ちも分かります。そこで昼寝をうまく活用したらどうでしょうか？昼休みの5分から10分でもいいですから、うとうととするだけでも、随分疲れが取れます。規則正しい生活が自律神経のバランスを整えますから、休みの日も普段と同じ時間に起きることをお勧めします。いかがでしたか？天候痛の原因は低気圧と内耳にあり、その予防法はストレス解消と規則正しい生活であることがお分かりいただけたと思います。

参考文献 All About / 天気と痛み

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

