

# げんき通信

## 気象病のおはなし

「気象病」という言葉はあまりなじみがないと思いますが、その名の通り、気象の変化によって症状が現れる病気のことです。雨が降る前に頭が痛くなったり、台風が近づくと腰や膝などの関節痛が出たり、季節の変わり目にめまいを起こしたり、梅雨時に古傷が痛んだりなど、みなさんも思い当たることはありませんか？



天気予報や予防薬をうまく利用して天気変化に対応しましょう。



(木原店：薬剤師/えくち)

私たちの体は外部の環境変化があった時には、自律神経、免疫、ホルモン等の動きによって、体の内部が一定に保たれるような仕組みになっています。そのため、気象条件(特に気圧、気温、湿度、気流)の変動を体が敏感に感知すると、それに順応しようとして、自律神経の中の「交感神経」が過剰に働くようになり、そのアンバランスがさまざまな症状を引き起こしてきます。

自律神経には、活動時や昼間に活発に働く「交感神経」と、安静時や夜に活発になる「副交感神経」の2種類があり、通常は両者でうまくバランスをとっています。たとえば、寒い時は末梢の血管を収縮させて体温を上げ、暑い時には汗をかいて熱を発散さ

て体温を下げるというような動きが自然に行なわれるのですが、季節感を感じられない空調環境が増えた結果、うまく発汗できない人が多くなっています。また、内耳にあるセンサーが気圧変動を感知した時、自律神経による調節がうまくいかないと、もとも持っていためまいや痛み、気分の落ち込みなどを強く感じてしまうこともあります。昼夜逆転の生活や過度なストレスなど、さまざまな原因で自律神経の乱れを生じている人は少なくありません。

### 自律神経の働きを整えるには…

自律神経の働きを整えるには、規則正しい食生活、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、ストレスともうまくつきあうことが大

切です。気管支喘息、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳内出血、リウマチ、花粉症なども、広い意味での気象病と言われています。たとえば脳卒中、心臓病は前日との気温の差が大きいために起こりやすい傾向があります。体が冷気に触れると血圧が上昇するので、通常ならコントロールするようない動きが起るのですが、特に動脈硬化が進行している場合などはうまくいかず、脳血管が破れたり、血栓ができていたりして、脳梗塞や心筋梗塞につながっていきます。私たちが体内環境は加齢とともに変化していきませんが、ストレスや気象などの体外環境の変化が加わることで、より多くの病気を引き起こしてしまいます。

これから天気予報を見る時は、週間予報や3か月予報などの長期的な情報をうまく利用して、天気変化に体が順応できるように備えたり、場合によっては予防的に薬をのむことで、不快な症状をできるだけ避けるような工夫をしてみましょう。

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### かかりつけ薬剤師のお話

くわしくは店頭でおたずねください



4月1日から「かかりつけ薬剤師」の制度が始まりました。これは、患者さんの同意をいただいた特定の薬剤師が、その方の薬の情報を全部まとめて継続的に把握して、薬に関するさまざまなお困り事への対応や、処方医との連携等、安心して薬を使っていただくためのお手伝いをするものです。窓口での支払額が3割負担の方で60~100円程度増加しますが、緊急時の問合わせにも常時対応できます。

あなたのかかりつけ薬剤師はぜひ私たちにお任せください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777