

低気圧が体調に影響する!?

「低気圧不調」という言葉を聞いたことはありませんか。低気圧がやってきて天気が崩れると、頭痛やだるさ、むくみなどが生じることをいいます。低気圧が定期的に通過するこの時期は低気圧不調を起こしやすいので、より一層の体調管理が必要です。

気圧の変化が引き起こす飛行機の離着陸時の耳の痛み

「低気圧不調なんて一度も経験がない」と思っている人もいるかもしれませんが、飛行機の離着陸時に耳が痛くなったことはありませんか。これも低気圧不調の一つといえます。

飛行機が地上にいるときの機内の気圧を100とすると、飛行しているときは約80にまで下がります。そのため、飛行機が上昇あるいは降下すると機内の気圧が変化し、鼓膜の内側(中耳)と外側で圧力の差ができて耳の痛みを引き起こすのです。

この場合、軽症であればガムをかむ、あくびをするなどで解消できます。あるいは、耳抜きが有効なこともあります。これは、空気を吸い込んで口を閉じ、鼻をつまんで、鼻をかむようにして空気を耳に送るという方法です。ただし、強く行うと鼓膜を傷めることがあるので注意しましょう。

機内でアルコールを飲んだら、すぐに酔ってしまうという経験もあるのでは。一説によると、気圧が低いために末梢血管が拡張し、血行が促進されてアルコールが代謝されやすいためといわれています。機内での飲酒は控えめにしましょう。

気圧が下がると脳血管が拡張し、三叉神経を刺激

低気圧不調の代表的なものに片頭痛があります。気圧が下がると脳血管が拡張し、脳血管の周りに張り巡らされた三叉神経を刺激するために痛みが生ずるのではないかと考えられています。片頭痛の予兆としてあくびや肩こりが現れることもあるようです。

また、気圧が下がってくるとリウマチの痛みが悪化したり、ぜんそく発作が出たりするケースもみられます。低気圧不調がある人は、天気が下り坂と予報されている日にはあまり無理をしないようにしましょう。

血管の拡張・収縮には自律神経が関わっていることから、低気圧不調の要因の一つに自律神経の乱れが指摘されています。規則正しい生活をする、十分な睡眠をとるなど、日ごろから自律神経を整えることを心がけましょう。

天気と体調を記録して症状発生のタイミングを知ろう

低気圧不調が現れるタイミングは、例えば雨が降る数日前だったり半日前だったり、人によってさまざまです。まずはどういときに発生するかを知るために、天気と自分の体調を記録することをおすすめします。どういときに症状が出やすいかがわかれば心構えができ、それだけでも安心につながります。また、いつ鎮痛薬を飲むのがよいかもわかります。気圧グラフや気圧が下がるタイミングを知らせてくれる機能のついた「頭痛一着」という無料アプリもあるので利用するのもよいでしょう。

なお、体調管理についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション: 理直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 現在、食事内容に気をつけたり、定期的な運動など健康維持のために取り組んでいることはありますか?(1.ある 2.ない)
- 3 ②で「ある」と答えた方は、その内容
- 4 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 10 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/V2SAGCKAI>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life4月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、5月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。



編集部が選んだお肌すこやかセット

美肌で有名だった作家・宇野千代先生監修の、顔や全身の保湿に使えるピュアオリヴオイルと、微小ミク泡で汚れをしっかりと落としながら水分保持できる、敏感肌用低刺激ソープをセットにしてプレゼント。

左…宇野千代BRANDオリヴオイル 80ml 2,640円(税込) 小豆島ヘルシーランド ☎0879-62-7111 右…ディーバスソープ 60g 935円(税込) ディーバス ☎092-791-8223

○商品については、上記にお問い合わせください。 ※プレゼントの当選発表は発送をもってかさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)はクラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 <https://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ (検索)

次号予告 5月号は「紫外線」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ストレッチで 今日も はつらつ

■低気圧が体調に影響する!?!…4

お肌すこやかセットを60名様にプレゼント…4

今すぐ実践! その場で座ってできる お悩み別ストレッチ

体がコリ固まっていませんか

芽吹きの季節。さあ、私たちも両手を上げて思い切り背伸びしてみましょう。なんだかぎこちない動作になっていませんか。そんな人は体がガチガチにコリ固まっているのかも。体をほぐして春の到来を全身で楽しみましょう。

ストレッチのメリット

体をほぐすにはストレッチが効果的。ほかにもこんなメリットが。

■血液循環がよくなる

ストレッチをして筋肉を伸ばすと血行が促進。老廃物が排泄されやすくなり、コリ解消につながります。熱産生もアップし冷え予防にも。道具は不要なので仕事の合間にも行えます。



■リラックス効果

ゆったりとストレッチをすると、副交感神経が優位になり、気持ちが落ち着きリラックスできます。就寝前に静かに行えば適度に体が温まり、すんなりと眠りにつくことができます。



■柔軟性アップとケガの予防に

ストレッチをすることで筋肉の柔軟性が高まるので、例えば両手を真上までずっと上げられるようになるなど可動域が広がります。適度な体の柔らかさはケガの予防にも有効です。



ストレッチのメリットを知ったら、次はいよいよ実践です。お薬が用意されるまでの時間を活用してストレッチしましょう。コリを感じているところから始めてみて。 ※左右があるものは、反対側も同様に。

首・肩のコリ解消

手添え横倒し

ここを伸ばす

重い荷物を持ったりとするとコリやすいのが、首から肩にかけて斜めに広がる僧帽筋です。

①片方の手を頭の側部に置きます。②そのまま力を入れて頭を横に倒して10秒キープします。

手添え前倒し

ここを伸ばす

首や肩、頭を動かす僧帽筋と深層部にある板状筋を伸ばします。

①背筋を伸ばして両手を組んで後頭部に置きます。②そのまま頭を前に倒して首の後ろ側をしっかり伸ばし10秒キープ。

手押さえ横倒し

ここを伸ばす

僧帽筋とともに、頭を前に出す、ひねるといった動作の補助を行う胸鎖乳突筋もストレッチ。

①背中を右の手首を左手で持ち、腕を左下に引きまわります。②首を左横に倒して10秒キープ。

背中・腰の張り解消

ひねり前傾

ここを伸ばす

背中中で最も大きく長い脊柱起立筋をストレッチ。猫背の予防としてもおすすめです。

①足を開いて椅子に座ります。②上半身をひねりながら、片方の手を反対側の足の外側に近づけて10秒キープ。

腕の後方伸ばし

ここを伸ばす

細かい作業をするときに使う上腕の前腕をストレッチ。

①両腕を下に伸ばして姿勢を正します。②両腕を伸ばしたまま、手のひらを上に向けて後ろに引き、胸を張って10秒キープ。

座面押し

ここを伸ばす

手首を返す動作を行う前腕屈筋群と、手の甲を伸ばす動作に働く前腕伸筋群を伸ばします。

①背筋を伸ばして両手をひざに乗せます。②片方の手の甲を座面にのせ軽く押し、10秒キープ。

イラストレーション: 山口絵美

