

天気が悪いと頭が痛い…

すこやか特集



監修：久手堅 司 先生
せたがや内科・神経内科クリニック院長、医学博士。
2016年9月にクリニック内に設けた
「気象病・天気病外来」ではすでに5000名を超える
患者の診察を行っている

その不調、気象病 かもしれません

天気が変わる前、台風や低気圧の接近時、湿度が高い日に
体の調子が悪くなることはありませんか。
こんな症状を表す「気象病」「天気病」という言葉が
最近、テレビやネットで取り上げられる機会が増えています。
ご自身のクリニックに「気象病・天気病外来」を設け、
天候の変化による不調で苦しむ患者さんの
治療に尽力されている久手堅司先生にお聞きしました。



気象病発症の主な要因は気圧の変化

気象の変化が原因で体調不良を起こす病気を「気象病（天気病）」と呼びます。
症状はめまいや頭痛、吐き気、関節痛、倦怠感、肩や首のこり、手足のしびれ、
動悸、不安感など多岐にわたります。最も多い症状は頭痛ですが、ほとんどの
人は複数の症状を併発します。右の「気象病チェックリスト」を確認しましょう。
①と②にチェックが入った人は気象病の可能性がります。それ以外の項目も
気象病で出やすい症状ですから、チェックが多いほど可能性が高くなります。

ただ「気象病」は正式な病名ではなく、原因特定も難しいため、周囲から理
解されずにひとりで悩む人が少なくありません。しかし気象病は気のせいでも、
こころの病でもなく、気象の変化が引き起こす病気です。年々、気象変動が激
しくなり、クリニックの「気象病・天気病外来」に来院される患者数は増加傾
向にあります。

気象病の主な原因は「気圧」の低下です。私たちは気圧を耳の奥にある内耳
という場所で感知しています。内耳には平衡感覚など体のバランスを保つ役割
があり、気圧低下でこうしたバランスが崩れることでめまいや頭痛、吐き気な
どの症状が現れると考えられます。気圧以外にも「気温」や「湿度」なども気
象病発症の要因になります。

注意する季節は「梅雨前から」と秋の「台風シーズン」

気象の変化は「自律神経」にも大きな影響を及ぼします。自律神経とは人の
意思とは関係なく働く神経で、呼吸や血圧、心拍、消化・排泄など、生命維
持に欠かせない働きを担っています。気圧や気温、湿度などの変化を敏感に感
じ取り、常にこうした外的刺激とのバランスを取りながら体を正常に保っている
のです。気象病の症状が多岐にわたるのは、自律神経の乱れが原因と考えられ
ます。

気象病の患者さんが増えるのは、5月の連休明けから梅雨の終わりまでと、
秋の台風シーズンです。近年は台風の大規模化に加え、秋雨前線の活発化や線状
降水帯の発生などが繰り返され、10月以降も30℃を超える真夏日になること
も少なくありません。秋は夏の疲れがたまり、体力が消耗している時期です。
季節の変わり目は自律神経も乱れがちになります。

加えて日中の最高気温と朝晩の最低気温の差が大きいことも、この時期の特
徴です。体は常に体温調節を強いられ自律神経が酷使されることになります。
気圧とともに「寒暖差」も気象病の大きな要因となっています。

あなたも気象病かも？

「気象病チェックリスト」

- ☐ ① 天気が悪いと体調が悪い
- ☐ ② 天候が変わる前に変化を予測できる
- ☐ ③ 頭痛持ちである
- ☐ ④ 首や肩にこりなどの不調がある
- ☐ ⑤ めまいや耳鳴りが起こりやすい
- ☐ ⑥ 倦怠感を感じる事が多い
- ☐ ⑦ 低血圧気味である
- ☐ ⑧ 精神的な不調（不安障害、適応障害、抑うつなど）がある
- ☐ ⑨ 猫背や反り腰で姿勢が悪い
- ☐ ⑩ 古傷があり、時々痛む
- ☐ ⑪ 原因不明の動悸や消化器の不調がある

自律神経を整え、乱れを起こさないための生活改善を

気象病は子どもから高齢者まで年齢に関係なく起こる病気ですが、男女比で
は女性が多い傾向があります。気象変動と自律神経の乱れから起きる不調が主
な症状のため、治療では自律神経を整えるために生活習慣の改善を提案します。
頭痛やめまいなどの症状を緩和する薬や漢方薬を処方することもあります。

気象病は自律神経との関わりが強いので、自律神経を整えることで症状の改
善や予防が期待できます。そのために重要なのが「規則正しい生活」「バラ
ンスのよい食生活」「適度な運動」です。まずは気軽に続けられる「6つの生活習慣」
を始めることをお勧めします。

- 早寝早起きはまず「早寝」から
- 耳のマッサージはめまいや耳鳴りの改善に
- 背筋をまっすぐにしてスムーズな呼吸を
- パソコンやスマホの使用は1回1時間以内に
- 倦怠感ラジオ体操など軽く体を動かすことで改善
- 睡眠前の入浴でリラックスし質の高い睡眠へ

ただし原因の分からない不調が、全て気象病であるとは限りません。天候が
回復しても症状が続いたり、いつもとは違う症状が起こったりひどくなったり
する場合は医師の診察を受け、きちんと原因を調べる必要があります。

Column

気圧変化が 事前に 予測できる？！

気象病の原因となる気圧の変化を事前に教えてくれるサービス
やアプリを知っていますか。「天気痛予報®」というサービスや「頭
痛一発®」などのアプリでは、低気圧の動きから気圧の変化を予
測して、気象病の症状が起こりやすい日時を教えてください。

気圧の変化や気象病の症状の起こりやすさが分かるため、体調
管理ツールとして、また外出予定や仕事の打ち合わせがあるとき

などに便利のため利用者が増えているようです。

ただ、今回監修をしていただいた久手堅先生は「気にし過ぎる
のは要注意です」と言われます。気象病の症状を恐れるあまり、
気圧の変化に神経質になり過ぎると、そのストレスがかって症
状を悪化させることがあるからです。便利なサービスやアプリも
適度な使用が大切です。



vol.162

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

 介護・暮らしジャーナリスト
おた さん へん 子
太田 差恵子

親

などに介護が必要になった場合、介護休業を取得できるケースがあります。要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割取得が可能で、育児・介護休業法という法律で定められています。では、休んでいる間の給与はどのようなのでしょうか。

Tさん(50代)の母親(80代)は実家で1人暮らしをしています。昨年、母親は転倒して骨折し入院。退院後は自宅に戻りましたが、そのケアを行うために、Tさんは30日間、介護休業制度を利用して実家に滞在したそうです。「休んだ期間の給与は出ませんでした。介護休業給付金が出たので助かりました」とTさん。その後母親は1人暮らしを継続していますが、先週、またまた転倒して入院。「今回は打撲なので10日ほどで退院できそうです。退院後は、介護休業を取って実家へ行くかもしれま

休んでも給与をもらえる？
介護で仕事を



せん。ただ、2度目でも給付金は出るのかどうか……」とTさんは心配していました。

介護休業期間中の給与については法律に定めはなく、多くの企業では無給です。一方で、雇用保険制度により親などの介護のために休業(介護休業)する際、一定の条件を満たした場合に介護休業給付金が支払われます。支給額は賃金のおよそ67%。支給対象となる同じ家族について、93日を限度に3回まで支給されます。つまり、Tさんの場合、残りの63日までなら今回も給付金は支給されるでしょう。

介護休業給付金は、介護休業の終了後に、原則事業主がハローワークに申請することになっています。分からないことや心配なことは、介護休業のことも含めて、勤務先の人事や総務に相談しましょう。

 すこやか特集
Part 2


気象病に悩む人の8割が女性！

気象病で悩んでいる人は男性よりも女性が圧倒的に多いといわれます。久手堅先生の専門外来でも、来院する患者の7～8割を女性が占めているそうです。

男性より女性が多い原因は、第一に女性ホルモンと天候変化との関係です。生理や更年期などによる不調は気圧の変動とも関連して症状を重くします。また気圧の影響を受けやすい低血圧が女性に多いこと、貧血や冷え性、むくみなどの症状をもともと持っている人が多いことも一因と思われます。

女性は、気圧を感知する耳の内耳が男性より敏感な傾向にあるともいわれます。そのため少しの気圧変化も敏感に感じ取ってしまい、自律神経に乱れが生じる場合もあるようです。

vol.90

ほっとひと息、こころにビタミン

 おお の ゆたか
精神科医 大野 裕

私

たちは、気が付かないうちに人と自分を比べています。しかも、「隣の芝は青い」と言われるように、他人のものはよく見えてしまいがちです。

そのように他の人のことがよく見えるのは当然です。誰でも自分の良くない部分は人に見えないようにするので、他の人の目には良い面ばかりが入るからです。一方で、自分のことは自分に隠しようがないので、良くない面も含めて、全てが目に入ってきます。

そうすると、自分が人よりも劣っているように思えたり、人が自分よりも優れているように思えて、うらやましく感じたりして、落ちこんだり、さらには嫉妬したりするようになります。

人と自分を比較するのは、悪いことではありません。人と比べることで、自分の足りないところが分かって、

人との比較、大切なのは自分の気持ち



それを改善していくきっかけになります。しかし、自分の役に立てるためには、他の人との比較が自分の役に立っているかどうかを、冷静に確認する必要があります。

そのきっかけとして使えるのが、自分の気持ちです。他人と比較することで自分がどのような気持ちになっているかを確認してみると良いでしょう。冷静に比較して安心できているようであれば、自分の良い面が見えています。

もし、どこか引っかかるような気持ちがあるようならば、比較することが自分の役に立っていない可能性があります。その場合には、比較するのをやめて、自分がどうなるか良いのかを考えてみてください。そして、自分が希望する状況を実現するための手立てを具体的に考えて、少しずつ取り組んでいくようにすると良いでしょう。

 COML
患者の悩みに相談室
vol.102

私の相談

マイナ保険証、病院で勧められたけど 個人情報が漏れないか心配



私(72歳・女性)が定期的に受診している病院で、最近、マイナンバーカードを診察券代わりにするシステムが導入されました。病院の職員からチラシを渡されたので、「どういうことですか?」と尋ねたところ、「昨年(2024年)12月に健康保険証の新規発行が終了し、これからはマイナンバーカードが保険証代わりに使用されるシステムになり、それを“マイナ保険証”と呼びます。さらにマイナ保険証を診察券代わりにすれば患者さんは1枚で済むので、当院ではこれからご理解いただいた患者さんには随時、マイナ保険証を診察券代わりにしていただくことにしたのです」と説明されました。

私はマイナンバーカードって何だか怖くて、まだカードを作っていません。マイナンバーカードには12桁の数字が記載されていて、それを病院の人に読まれたら、いろんな情報が勝手に漏れるのではないかと心配です。

先日、電話をかけてきた娘にそのような不安を話したら、「お母さんもこれからさらに高齢になると、複数の病院にかかる可能性が高いでしょ? マイナ保険証にすれば、ほかの病院で出されている薬も全部把握しても

らえるらしいから、正確に情報が伝わっていいんじゃない?」と言われました。そのようなことまで自動的に伝わってしまうのですか? 不安です。

 回答 COML(コムル) 理事長 やまぐち いくこ
山口 育子

マイナ保険証で保険の資格確認をしたり、診察券代わりに使用したりする際は、患者自身がカードリーダーにカードを入れ、顔認証か暗証番号で本人確認をします。そして、番号ではなく、カードに内蔵されているICチップで必要な情報だけを読み取るシステムです。

このシステムを使うと、保険の資格確認だけでなく、患者が同意すれば、レセプトなどから抽出された3年分の医薬品情報や5年分の特定健診情報、医療機関の受診歴、手術の情報などが医療者に共有されます。嫌な場合は同意を拒否できます。マイナ保険証として使用するには、マイナポータルなどで登録が必要です。今後は救急車を呼んだ際に救急隊や搬送先の病院との情報共有にもマイナ保険証が活用されていきます。利点を理解して活用を考えてみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

詳しくは
COML HPA

山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜日 17:30 ~ 17:50 配信!

ポッドキャスト
でも聴けます