

気象病をぞ存じですか

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

気象病とは

気象病は梅雨や秋の季節の変わり目に起こりやすく、寒暖差で引き起こされる疲労感や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

寒暖差が大きくなると、自律神経の働きや体温・血圧・呼吸などの体内バランスを一定に保とうとたくさんエネルギーが消費されることが原因です。

また、雨の日は気圧が低下し、その変化を耳の奥にある内耳が感じ取り、その結果、頭痛や自律神経（血圧や呼吸などの本人の意思とは関係なく自動に調節する全身の神経）が乱れたりします。

特に梅雨の時期は、不調を感じる方が多いです。自律神経が弱い10代や高齢者・女性がなりやすいと言われています。

よくある症状／体のだるさ・気分の落ち込み・肩凝り・腰痛・関節

痛・目まい・耳鳴り・頭痛・眠気・
いらいら感・腹痛・下痢

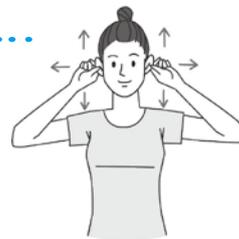
気象病の予防法

自律神経の乱れには、規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動の基本的なことが必要とされています。

- ・ 朝日を浴び、決まった時間に起床する
- ・ 十分な睡眠時間と休息を取る
- ・ 朝食をきちんと食べる
- ・ バランスの取れた食事を取る（主食＋副食＋副菜）
- ・ 気温に合わせた体温調節を行う（扇風機・冷感タオル・衣服で調節）
- ・ 適温のお風呂にゆっくり入り、体を温める
- ・ 好きな音楽や香りなど自分を癒やす時間を意識的につくる
- ・ 散歩やストレッチをする

耳のマッサージ法

普段から予防のために、耳のマッサージや首や肩などの筋肉をほぐし、体を動かす習慣を持ちましょう。全身の血行が改善すると、自律神経が整えられ、痛みも和らぎ、気分転換にもなります。



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする。



④手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くように5回ゆっくりと回す。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

交通安全教室
～きしゅうくと一緒に
ひまわり隊がやってくるよ！～

- 日時／6月28日（金）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／15組程度
- 参加費／無料
- 講師／和歌山県警交通安全課職員
- 申し込み／6月10日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（6月7日・14日・21日・28日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）