



## 「それ、気象病かもしれません」

6月になりました。梅雨にむかい、じめじめした季節がやってきます。ときには夏日となり暑さにやられてしまったり、体調がゆらぎやすい時期です。雨が降ると頭が痛くなったり、台風が近づくと身体がだるくなったりすることがありますが、そのような気候や気圧の変化による症状は「気象病」「気圧病」などと呼ばれています。頭痛、肩こり、めまい、全身倦怠感、耳鳴などを感じる人が多いようです。人体はもともと「恒常性」

(外界の変化があっても内部環境を一定に保ち続けようとする性質)を維持するようにできていますが、外界の変化に敏感に反応しすぎてしまい自律神経が乱れてしまうと、頭痛などの症状が引き起こされてしまいます。気象病の予防として、**日頃から睡眠をしっかり取ること、頭の血行をよくすること、入浴、首や肩のストレッチ**などが推奨されています。症状が出てしまった場合は、その症状を緩和する薬物(鎮痛剤や抗めまい薬など)を内服する対症療法が基本です。低気圧などで症状が出やすい人には、漢方薬の五苓散が効果があることが知られています。調子が悪い時に無理をするとますます悪化してしまうので、ゆっくり休んでくださいね。



## オギジビ豆知識



暑くなってきましたね。処置室にある聴力検査ボックスは、エアコンを中に設置できないので(騒音が検査に影響してしまうため)、検査中にかなり暑くなるようです。処置室全体の気温を下げてなるべく暑くならないように気をつけていますが、暑がりの方だと大変です。聴力検査を受ける予定の方は、着るものを工夫いただけるとよいかと思います。なるべく短時間で検査ができるようにスタッフもがんばります。

## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。