

ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年6月発行
第14号

6月



この時期に多い? 「気象病」とは

「気象病」とは、気候や天気の変化によって体に不調や症状が現れる、または悪化する疾患の総称です。頭痛、めまい、関節痛、倦怠感、気持ちの落ち込みなどが症状として挙げられます。特に、梅雨や台風の時期など、気圧や温度が大きく変動する時期に起こりやすい傾向があります。

気象病の原因となるのは、気圧の変化や温度差、湿度の変化などが自律神経のバランスを乱し、身体に影響が出ると考えられています。気圧の変化を、耳の奥にある「内耳」が感じることで、自律神経が乱れるともいわれます。

気圧が下がると内耳のバランスと視覚にずれが生じ、脳がそのずれを調整できないと、めまいなどの不調が生じると考えられています。さらに内耳には、気圧を感知する働きもあるといわれています。気圧は目に見えないですが、気圧変動による内耳の平衡感覚と視覚のバランスの乱れは、体には大きな負担となります。

日常的に抱えている不調が気象病かどうか見極めるには、「気象の変化によって悪化するかどうか」がポイントになります。

気象病セルフチェック

この時期、こんな症状はありませんか?

- ☐ 雨や台風の日には体調が良くない
- ☐ 雨が降る前になんとなく天気の変化が予測できる
- ☐ 頭痛持ちである ☐ 血圧が低め
- ☐ めまいや耳鳴りが起こりやすい
- ☐ 過去に骨折などのケガをしたところが時々痛む
- ☐ 雨が降る前に関節に痛みを感じることもある
- ☐ 雨が降る前に眠気やめまいを感じやすい
- ☐ 湿気が多いと胃腸の調子が悪くなる
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 座りっぱなしなど同じ姿勢を続けることが多い
- ☐ エアコンが効いた温度が一定の場所にいることが多い
- ☐ 日常的にストレスを感じるが多い

チェックの数が多いほど、体調が気象の影響を受けやすい傾向があるといえます。気象病への対処としては、自律神経のバランスを整えることが最も大切となります。早寝早起き、朝食を取る、適度な運動、十分な睡眠、入浴など規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

～新しい職員が増えました～

5月から入職しました。看護師の早坂美里(はやさかみさと)です。看護師になり、約16年病棟で勤務していました。

在宅は新人になります。診療所のスタッフの皆さんや先生方に教わりながら、患者様方に寄り添った看護や医療を提供できるよう、邁進していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



ホームページへ
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/kitamurayama/>

健康保険証の更新時期が近づいてきました

後期高齢者健康保険証、国民健康保険証が8月に更新となります。マイナ保険証をご利用の方は、数字4桁の、【利用者証明書用電子証明書】暗証番号のご確認をお願いいたします。まだマイナ保険証の登録をされていない方は、紙の【資格確認証】の保管場所をご確認ください。