



❖ 「気象病」の季節到来?! 🤔

6月です。白くて硬い印象の紫陽花が、次の日には大きな青々としたまん丸に成長しているのを見て季節を感じています。さて近頃、真夏のように暑い日や風が強く肌寒い日など、めまぐるしく気温が変わっていますね。これから梅雨を迎えるとさらに湿度が高くなり、夏が来るまでだらだらと不安定な天

候が続く季節を迎えます。気圧の影響で気候が安定しないと、頭痛やめまい、だるさや吐き気や倦怠感、抑うつなどの症状が表れることがあります。最近では「気象病」と呼ばれて注目されているようで、気候が不安定な季節の変わり目や梅雨、台風の時期に多くみられるということです。「気象病」は、耳から受けた情報を脳に伝える内耳が関係しており、その影響で自律神経の乱れが起こって症状が表れるといえます。思っている以上に多くの方が「気象病」なのでは?という経験をされているのではないのでしょうか。



少しでも改善するには、内耳が関係しているということから、耳のマッサージが効果あり!とのことです。体の中の水の巡りが滞るのも良くないということですので、水分は必要ですが、一時にたくさんがぶ飲みするのではなく、少しずつ分けて飲むのがいいかもしれませんね。ストレッチやラジオ体操などの適度な運動も大事です。海藻や、ゴーヤ・きゅうりなどの瓜類、大豆・小豆などの豆類を摂るのも有効です。

「気象病」での気持ちの上での抑うつ感については、上記のような対策もちろん、無理に頑張りすぎないことも一つです。どうしてこんな症状が出るのだろう…と原因を追求しすぎるのもしんどい場合があります。また、頑張らないといけないのに…とご自身を叱咤するのも辛い場合もあります。休める状況であれば休むことも選択肢に入れてみましょう。症状が出てくるとしんどくて周りとも関わらないという状態になりがちですが、とりとめのない話や「気候が不安定だと頭が痛くなるんよ〜」など気のおけない人に話してみましょう。話すとしんどさの緊張感がほぐれ、気持ちを外に出すことで心も楽になります。声を出すことできちんと呼吸も整ってきます。気も紛れ症状も軽くなる効果もありますね。

このように「声を出す」ということは、リラックスにつながるがあります。例えば、歌ったりお腹から大きな声を出したりすると腹式呼吸も実践できます。呼吸を意識することで自律神経のバランスを調整でき緊張感がほぐれます。また、「声を出す」ことでご自身の心の中に溜めているものを表出するという効果もあります。意味のあることを人に話すことはもちろんですが、声を出すだけでも鬱屈した気持ちを発散させるには一役かっています。実感されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。例えば、動画を見て声をあげて笑う、歌う、本を音読してみる、ラジオ体操を掛け声をつけてやってみる、などなど…人と話すことができない場合も、少しでも「声を出す」ことを実践してみてください。緊張感のある世の中で生活していると息を詰めて暮らしていると感じる…なんてこともあるかもしれません。知らず知らず大きく息をすることを忘れてしまっているかもしれません。呼吸を意識して整えることで、リラックス効果が期待できます。そのために「声を出す」ことから始めてみてはいかがでしょうか。



ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。(公認心理師・臨床心理士 濱口美雪)

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分 無料