



特集

病は気象から

～気象と健康のつながり～

その元気、その病気、実は天気が決めていた?!

●今号のトピックス●

社長インタビュー ▶ リコーロジスティクス 市岡進社長

物流のプロ集団を目指して

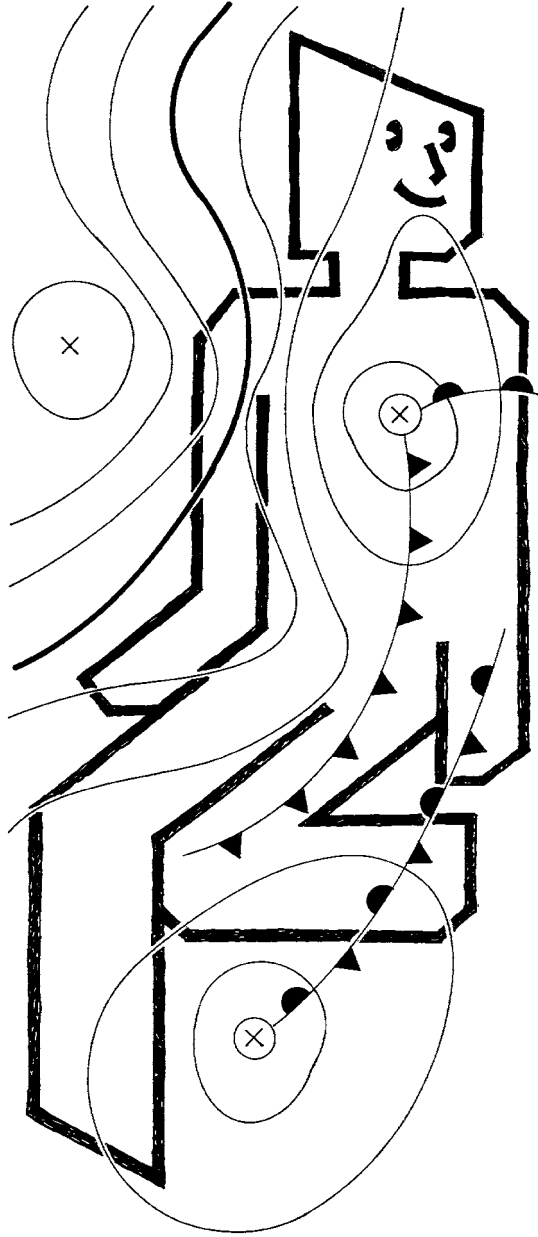
私のおすすめスポット ▶ “行かなければ食べられない”
 地域限定のアイスをご紹介

全国ご当地アイス



病は気象から〜気象と健康のつながり〜

監修 立正大学 地球環境科学部 教授 福岡義隆氏



「病は気から」ということわざの気は天氣の気と言っても過言ではなく、言い換えれば「天候は万病の元にもなり、予防薬にもなる」ということです。特に脳出血、ぜんそく、リウマチ、花粉症、熱中症などの病気は気象条件が引き金になって発生していると考えられています。また、気象現象が直接の原因でないとしても、間接的に引き金になりうるわけで、天氣の変化に気を付けておくことはとても大切でしょう。

そこで今号の特集では、気象と健康のつながりについて、立正大学教授・福岡義隆先生監修の下、考えていきたいと思います。

〈出典〉福岡義隆著『気象ブックス023 健康と気象』（成山堂書店）

昔から伝わる気象と健康の関わりを最新の研究で説明。四季を通じた健康歳時記や、衣食住と健康との関係、地域特性を示した健康マップ、海外で先行している医学気象予報なども紹介する。



福岡義隆（ふくおか・よしとか）氏 プロフィール

1939年8月5日生まれ。

東京教育大学大学院修了。千葉県公害研究所、福島大学教育学部、カリフォルニア大学、広島大学などを経て、立正大学地球環境科学部教授、現在に至る。広島大学名誉教授、理学博士。

このほか、日本生気象学会幹事、環境情報科学センター理事、NPO 天気検定協会理事長、NPO 関連団体「バイオクリマ研究会」（<http://www.bio-clima.net/>）副理事などに従事。

1997年6月 環境庁長官賞（地球環境保全功労賞・地球温暖化部門）受賞。

主な著書に『エコ川柳』（新葉社）、『人間的尺度の地球環境』（古今書院）、『ホントに緑は猛暑を和らげるか』（成山堂）、編著に『都市の風水土』（朝倉書店）、『環境気候学』（東京大学出版会）など。

1

先人の知恵から学ぶ健康気象

先人たちが伝える「お天気ことわざ」から

気候風土や異常気象が引き金になって起こる病気については、古老や先住民たちによって言い伝えられてきた「お天気ことわざ」が役立つというものが少なくありません。今でもよく耳にすることわざ・言い伝えには次のようなものがあります。

■雨に関して

- ▼湿気が多いと腫れ物ができる
- ▼あかぎれが痛むと雨になる
- ▼風呂に入ってから手足がしびれると雨
- ▼耳鳴りがすると翌日雨
- ▼頭痛や関節、腰、古傷が痛むときは雨が近い

■晴曇に関して

- ▼冬、耳たぶの火照る日は好天気（八重山）
- ▼鼻が詰まれば曇りになる
- ▼水虫がかゆいと翌日雨、または天気が変わる

■雪に関して

- ▼初雪は目の薬
- ▼手足がかゆいと雨か雪
- ▼腰の冷える翌日は雪
- ▼大雪のときは天然痘がはやる

■風に関して

- ▼あかぎれが痛むときは風が吹く
- ▼東風、ダシ（南東風）が吹くと頭痛、神経痛、あかぎれが起こる
- ▼夕なぎが長いと眠り病が流行する
- ▼台風の前日、呼吸器病の症状が悪化する

■季節的なもの

- ▼気候の変わり目には病気になりやすい
- ▼木の芽時は病がはやり、手足の痛いところができる
- ▼ツバメが早く渡ってくる年は病気がはやらぬ
- ▼新芽の出るころ、腫れ物が出る

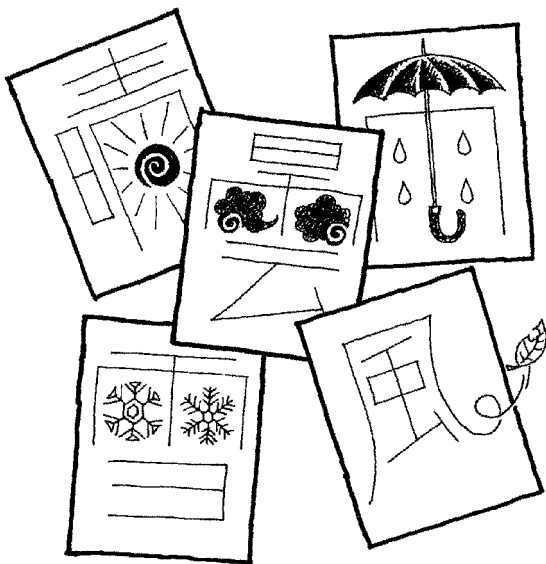
■その他

- ▼大食いの命知らず、腹八分の医者知らず
- ▼梅干しが腐る年は悪病が流行する
- ▼土用の丑の日にうなぎを食べると夏負けしない
- ▼雪隠の鬼門にあるは凶気の元（鬼門とされる北東の方角は、日当たりが悪く、じめじめして、冬は寒く、健康にとって劣悪な環境）
- ▼早寝早起き病知らず
- ▼初物七十五日（その季節にとれた野菜や魚を食べると寿命が延びる）

何となく思い当たる、自分にも当てはまる、ということわざはありましたか。

自分の天候感度（天気適応度）を知ることが、健康を守り、仕事の能率を上げ、生活をエンジョイすることにつながります。そのためには広く深い学習と長い経験が必要ですが、そのダイジェストを分かりやすく伝授してくれるのが「ことわざ」のような先人の知恵です。

これからは、先人の知恵を可能な限り科学的な根拠によって見直して、「健康天気予報」として活用されることも期待されます。



春の天気と健康・病気

2月中旬から下旬にかけて、強い南風が吹き、季節外れの陽気になることがあります。新しい年に入って最初の強烈な南風なので「春一番」と呼ばれ、春の到来を告げるような季節の言葉として使われていますが、実際には非常に荒々しい天候なのです。

また、3月下旬から4月上旬の葉桜や八重桜のころになって、意外に肌寒い日があることがあります。一般には「花冷え」といわれますが、一種の「寒の戻り」による現象です。この時期は通常天気が不安定で、「春に3日の晴れなし」ということわざさえあります。

春の天気と関係が深い病気として、花粉症、リウマチ、五月病などがあります。



●花粉症

鼻の三大症状（くしゃみ・鼻水・鼻詰まり）だけでなく、目の症状（かゆみ・涙・充血など）を伴う場合が多く、その他に喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。

花粉症を引き起こす植物にはヒノキ、スギ、ブタクサ、ハンノキ、イネ科など多数ありますが、日本では全花粉症患者の8割がスギ花粉によると言われ、昨今では人口の1割以上の人がスギ花粉症に悩まされているほどです。

また、スギ花粉症患者はスギ林の多い山間部よりも首都圏など都市域に多く、大気汚染物質の複合作用などが考えられています。

その日の風向きや気温・湿度などの気象条件によって花粉の飛び方は大きく変わってきますので、毎日、気象予報の花粉情報をチェックするようにしましょう。気象の変化を正しく知って対応策をきちんと行えば、花粉症の悩みを大幅に軽くすることができます。

また、花粉症は季節的集中性があるので、花粉カレンダーや花粉地図を描くことも予防対策の一つとなります。



環境省花粉観測システム (<http://kafun.taiki.go.jp/>)

※ホームページでの公開は5月末（北海道地域のみ6月末）まで

●五月病（うつとストレスは気象病）

5月初旬、日中、初夏を思わせるように暖かく風も穏やかな日は、夜になると放射冷却で地面近くが急激に冷え込むことがあります。この朝夕の大きな気温差が人体へのプレッシャーとなりうるのです。

季節的要因に社会的要因が加わって「軽症うつ病」となる、いわゆる「五月病」は、大学に入学したり会社に入社して、目標を達成した後の虚脱感とか環境の変化に伴うストレス、それから春から初夏に向かう季節の変わ

春の気象病カレンダー

5		4		3		月
紫外線障害		五月病(うつ病)		気管支ぜんそく		病名
皮膚炎症	日焼け(しみ・そばかす)	食欲不振、睡眠不足 感情障害	朝起きられない、出勤拒否 登校拒否、頭痛	呼吸困難	せきが止まらない	花粉症 鼻詰まり、くしゃみ 風邪のような症状
(有害紫外線)		五月晴れの強い日差し	春眠時を覚えず	寒冷前線通過	乾燥状態	高温、乾燥、強い風
紫外線カット化粧品	日傘・帽子・サングラス	室内照明、森林浴などで 気分転換	自然の強い刺激を受ける 温泉旅行	寒冷前線通過	寒冷前線通過	マスク、ゴーグル 洗濯物・布団の内干し
				急変、気圧低下	湿度の急変に注意	洗剤・布団の内干し
				気象の急変	同じ体勢を長くとらない	アレルギー非接触
				春眠時を覚えず	換気をよくする	
				気温と日照時間の急変 (フェーン現象など)		

●**リウマチ**
リウマチ性疾患とは骨や関節、筋肉、腱(すじ)などが痛む病気の総称で、代表的なものとしては慢性間接リウマチと変形性関節症があります。古来、天気が悪くなるとリウマ

リ目で、朝夕の激しい気温差がもたらす体温調節機能の障害などが影響しているとされています。
五月病の症状としては、頭痛・めまい・肩凝り・食欲減退・睡眠障害などの他、気分が落ち込むとか気力・意欲の低下・イライラ感などを伴います。
予防として、ストレスをためない、気分転換を図る、休養を取るなどを心掛けましょう。



チの症状が悪化すると言われてきましたが、人工気象による実験でも、気圧を下げ、湿度を上昇させると症状が悪化することが分かっています。
予防としては、気温と湿度の変化に注意し、十分な水分補給を行うことなどが大切です。

夏の天気と健康・病気

じめじめした梅雨期から蒸し暑い盛夏へ。日本の夏は一部地域を除いてかなり過ごしにくいと言えましょう。

関節痛、神経痛、疼痛ともうなど、気象の変化に左右される痛みを「天気痛」といいますが、これらは梅雨期に悪化することが多く、梅雨寒といわれる低温や湿気などが症状に影響を及ぼすと考えられます。

●**食中毒**
食中毒は8月のピーク時を挟んで7月から9月に集中して発生しています。高温多湿という気象条件が細菌を増殖させ、細菌性の食中毒を多発させるからです。

食中毒菌の一つである腸炎ビブリオ菌は25℃を超えると増殖が速まるので、真夏から残暑の厳しい秋口に食中毒を多発させる傾向が見られます。

カビが原因で発症する中毒症、アレルギー症、真菌症などは梅雨の時期に多くなります。カビは温度20℃以上、湿度70%以上で繁殖し、25℃・90%を超えると急増殖しますので、繁殖しやすい条件が備わっているわけです。

カビは一般的に熱に弱いので、60℃で30分

も加熱すれば死滅します。湿度を70%以下に下げればカビは生えなくなり、紫外線に当たると死滅しますから、極力太陽光に当たることがカビ退治には有効です。

●熱中症

人間が快適に動ける温度条件は15℃から25℃の間であり、これ以上の気温では暑く感じ、30℃を超えると裸でも汗をかくなどの他に、種々の機能障害を招くようになります。



気温が高くなると体の表面から水分蒸発が始まりますが、空気中の湿度が高いと体の表面の水分蒸発が抑えられ、皮膚面に汗が残ります。これが蒸し暑さの原因です。

熱中症は外気においての高湿多湿等が原因となつて起こる症状で、日射病とは違い、室内でも発症することがあります。

暑熱環境下に長くいない、水分を取る、休

夏の気象病カレンダー

8	7	6	月
肝炎	冷房病	熱中症	病名
夏バテ	熱中症	食中毒	症状
喉の渇き、不眠	全身だるく、手足の冷え、頭痛、肩凝り、腰痛など	下痢、嘔吐、腹痛、発熱	膝などの関節がこわばる 下肢関節で歩行困難
胃腸障害、倦怠感、腹部膨張感、食欲不振、吐き気	食欲不振、だるい、喉の渇き、不眠	体温の異常上昇と発汗 吐き気、めまい、頭痛	脱水症状
連夜の熱帯夜	真夏日や熱帯夜の継続	気温30℃以上で増え始め 35℃で急増	気象条件
厳しい残暑	冷房温度の下げ過ぎ	気温30℃越す蒸し暑さ	低気圧・前線接近による 降雨・高湿
食品や排泄物への接触に 要注意。予防接種	暑いもの(鍋)を食べ、 昼寝をする	外気温より7℃以上下げ ない。薄着をしない	予防
		熱中症予報に注意	低気圧・前線の予報 全身を温める
		外出を控え、水分補給	食材鮮度や賞味期限、衛 生に注意

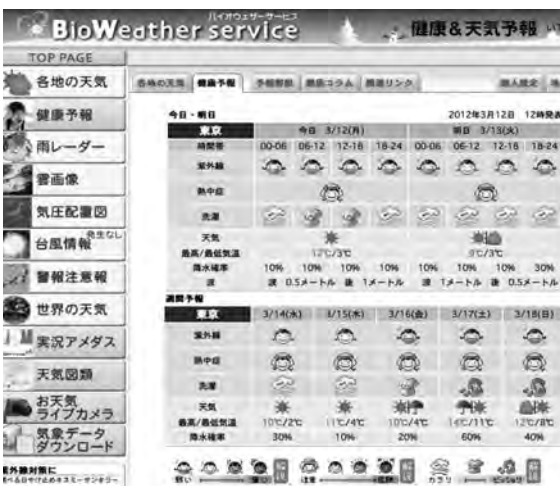
息を取るなどを心掛けることが予防につながります。

●紫外線

紫外線が皮膚がんの原因になることはよく知られていますが、その他の障害として、目の病気で角膜炎や白内障などがあり、また老化を早めるともされています。

この人体に有害な紫外線(UV-B)の量を予測した紫外線予報も行われています。

紫外線の予防には、紫外線予報とともに、各自のスキнтаイプとか、海面や芝生による反射光での紫外線の増加といった状況も考慮に入れた対応策が必要です。



健康&天気予報 (バイオウェザーサービス)
(http://www.bioweather.net/bws/)

秋の天気と健康・病気

秋は空気が一年で最もすがすがしく、体感的にも暑からず寒からずの陽気です。その上、新鮮な果物をはじめとして食べ物がおいしく、暑さで夏バテしていた体も心機一転して回復に向かう食欲の秋となります。ということ、肥満も実は一種の気象病です。



その他、この季節には気管支ぜんそく、うつ病などに注意が必要です。

●気管支ぜんそく

主要な都市における気管支ぜんそく発症頻度の年変化を見ると、沖縄を除けばおおよそ秋の気象病といえます。気温の急激な低下が最も関連しているようで、気温や気圧の変化が大きく急激な日や、気温の逆転が発生する日に患者が多発する傾向が見られます。

秋の気象病カレンダー

11	10	9	月
しもやけ・凍傷	胆石症	秋のぜんそく	病名
手足が紫紅色、冷たくなる腫れや発疹など	肥満によるコレステロール系の胆石、疼痛、発熱	部屋掃除後や布団干し後の発作、せき・くしゃみなど	症状
気温10℃以下の寒さ、湿気が多い地方	食欲をそそる天気、寒さも伴い、脂っこい食物多	彼岸ごろの気温低下	気象条件
血液循環を良くする手足の水を拭き取る	肥満を促進する食べ物制限、コレステロール下げ	掃除機より拭き掃除、布団干し後たたかないなど	予防

●うつ病

秋から冬にかけて、昼が次第に薄暗くなるこの時期に決まってしまううつ病にかかる人がいるそうです。冬季うつ病と言って、通常のうつ病とは症状が多少異なります。一般的に女性に多く、症状は朝なかなか起きられず、昼も活気が無くついうとうととしてしまう、甘いものに対する嗜好嗜好が強くなり、体重が増えるなどですが、深刻な例は少なく、春になると症状は自然に消滅します。

原因はこの時期の光の量と関係があるようで、毎日2〜3時間明るい蛍光灯の光に当たることで症状が軽快になり、予防も可能であるといわれます。

冬の天気と健康・病気

シベリア大陸に居座った寒気団（シベリア高気圧）から吹き出す北西風のため、日本の冬は格別の寒さとなり、日本海側では大雪となりやすく、太平洋側では風が強く乾燥した晴天となります。しかも、シベリア高気圧は動きが遅いので、このような冬型の天気は何日も続くのです。

最も気象に影響されやすい病気として、インフルエンザと肌荒れ、ドライアイなどが挙げられますが、その他、急激な温度変化によって動脈硬化、狭心症、脳卒中なども発症しやすくなります。

●インフルエンザ

風邪のウイルスは低温低湿条件下で強く、高温高湿では極度に弱くなるとされています。特にインフルエンザは空気感染します。乾燥しているときほど発生しやすく、気温が低いほどウイルスは強くなります。

予防策の一つとされるマスクは、ウイルスの通過を完全に防ぎとめることはできませんが、満員電車の中などの人混みや、病原体を排出している患者の治療や介護に当たるときには感染予防上効果的であるので使用するのが望ましいでしょう。ぜひかけた方がよいのは、自分がかかっているときで、くしゃみやせきで病原体を吐き出して周りにうつす恐れを抑えることができます。



インフルエンザ流行レベルマップ (厚生労働省)
<https://hasseidoko.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flu/index.html>

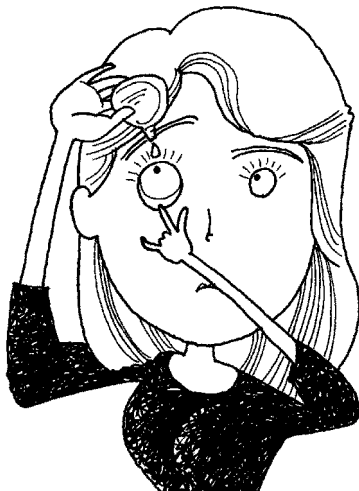
冬の気象病カレンダー

2	1	12	月
脳卒中 酸素欠乏症	狭心症	慢性疲労 動脈硬化	病名 インフルエンザ
血圧上昇(特に高齢者)	発作的胸痛、左肩・左腕などに圧迫、息詰まり	肩凝り、頭痛、めまい、ノイローゼ、下痢、便秘	症状 くしゃみ、鼻水、喉痛、頭痛、発熱、関節痛など
春一番後の寒の戻り現象による寒冷刺激	寒気	多忙	気象条件 寒く(8℃以下)乾燥状態(湿度50%以下)
強制換気	急に起きない、便秘注意 禁煙減酒、水枯れ注意	解放	予防 ウイルスに接しない マスク、うがい、加湿器 適度な飲食でストレスを 適度な運動、睡眠不足に 注意、ストレス軽減など 緊張の除去、禁煙、急激な温度変化に注意

●肌荒れとドライアイ

太平洋側に吹き込む季節風による乾燥と、紫外線によって肌荒れを招くこととなります。例えば、気温が10℃の場合、湿度が70%以上であれば肌は適度にしっかりとっています。60%以下になるとカサカサになり、40%台になると相当ひどくなります。そして、乾燥肌が「しわ」になると皮膚障害がもっと深刻な、皮脂欠乏性湿疹(乾燥性湿疹)に至ります。

ドライアイは涙液量の減少や質的異常によって発生する角膜・結膜の障害で、やはり乾燥によって起こりやすくなります。目の乾きは目の疲れも伴うといわれますが、目の疲れの60%以上が乾燥によるものだそうです。



肌荒れもドライアイも、室内の湿度調整をしたり、保湿剤や目薬を使用するなど、生活を改善することが予防につながります。

3

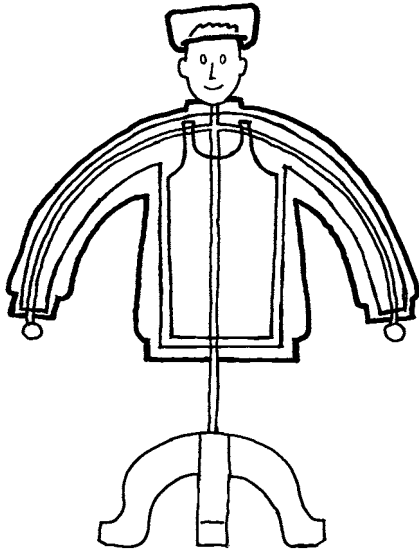
健康づくりのために「天気」をうまく衣食住する

健康のために、気象との関係をうまく利用して
衣生活、食生活、住生活を工夫しましょう

「天気」をうまく着る

「衣服気候」という言葉があります。衣服が外界の気候と違ったヒトにとって快適な気候をつくり出す、言い換えれば、衣服によって気候をコントロールする、ということでしょう。

例えば、気温が急激に下がるような天気の場合とか、あるいは暖かい所からやや寒い所へ、やや寒い所から非常に寒い所へ移動する場合は、重ね着をすることによって、衣服間により多くの空気（絶縁体）を取り込み、保温力を高めることができます。



日本の夏は高温多湿ですから、外気温と体温との差が少なく、発汗作用による冷却効果も小さいので、体温上昇が抑えられず、蒸し暑くてとても過ごしにくいです。

また、蒸し暑さによる不快の度合いは、衣服の材質によっても大きく異なってきます。例えば、吸湿性の悪いポリエステルは最悪の不快感を招き、吸湿性の高い絹や綿は夏に適した材質です。一般的には、天然の繊維ほど吸湿性がよく、ポリエステルやアクリルなどの合成繊維は吸湿性が低いとされます。暑い夏を乗り切るには、皮膚表面に汗を残さず、かつ肌着などに汗を速やかに吸収させて放散させる工夫が肝心です。

「天気」をうまく食べる

食習慣はその土地の気候風土に大きく左右されています。

例えば、日本の属する高温多雨のアジアモンスーン気候帯は水田稲作に適していることから、日本はコメを主食としてきました。砂漠に近い乾燥地域では動物の乳・乳製品・肉などが主食で、砂漠などにおける遊牧民を祖先とする西欧諸国も基本的には動物性食料型

です。

ただし、近年、先進国に仲間入りした日本や経済的余裕が出てきたアジア諸国が、コメ・穀物依存から肉食へと変わってきたことは否定できません。

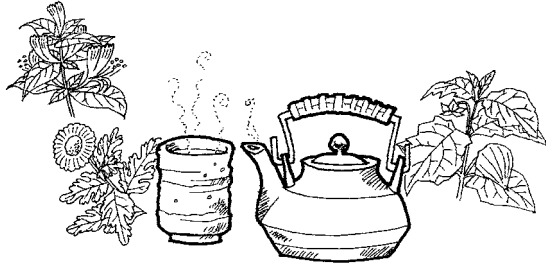
日本における四季折々の食べ物と気候および健康との関係を見えますと、寒向期には温かいものを飲食して体を温めようとし、暖向期には冷たいものを飲食して体の中まで冷やしたくなるのが一般的です。けれども、空調などによる環境管理が進んできて自然の季節推移にこだわらない状況も生まれています。暑い夏に、冷房の効いた室内で鍋物や煮込みうどんを食べる人も少なくありません。

さて、日本の伝統料理は野菜や穀物が主流ですが、季節に応じた食材を摂取することによって健康管理をしていたようです。

現在、5月5日は「こどもの日」という祝日になっていますが、もともとは旧暦5月5日の端午の節句でした。節句とは季節の変わり目に行われた祭事で、江戸時代に人日の節句（1月7日）、上巳の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）、七夕の節句（7月7日）、重陽の節句（9月9日）の五つが五節句として定められました。

5 節句の食事療法

節句日	薬草など	効用
1月7日	屠蘇(とそ)(百合根、桔梗、桂皮など)	血圧降下、健胃、強心
3月3日	桃の種(杏仁湯)	血圧降下
5月5日	菖蒲(しょうぶ)湯	強壯、解毒
7月7日	ほおずきの根	母体保護
9月7日	菊煎じ湯	造血作用、強壯



表に示したように、五節句の祝いで飲食するもののほとんどに薬用効果があり、「縁起がいい」とか「魔除けになる」というムードで習慣化させてきた日本人の知恵は素晴らしいと思います。いずれも自然の恵みに感謝しながら、体調を崩しやすい季節の変わり目の健康管理も忘れていなかったのであります。

今一度、先人たちの食の知恵を見直してみましよう。

「天気」をうまく住まう

日本の夏は北海道を除いて、おおむね蒸し暑いです。猛暑日(35℃以上の日)も年々増えつつあります。

兼好法師の『徒然草』に「日本の家屋は夏をもつて……むねとすべし」とありますが、日本の建物の設計は、昔から夏の涼をいかに確保するかに苦心してきました。南側に落葉樹を植え、通風を良くし、涼しい外気を取り入れるなど、諸処に生活の知恵が生かされています。

私たち日本人は、毎日の天気や暑さ・寒さに対する感覚を挨拶にすることが多いですね。それだけ、暑さや寒さには敏感に反応してきた人種だと言えます。

ところで、暑がりや寒がりに関するアンケート調査を行った結果、寒がりの人にはアレルギーの人、偏食の人が多いことが分かりました。ほとんどのアレルギーの原因は体質と言われていますが、季節にあつた食材を食べるといふ習慣がなくなつたことも現代人の体質を



変えた一因ではないでしょうか。

住においても、日本の気候にあつた建材を利用して、適材適所で建てられた民家などは、夏は暑いし、冬は寒いかも知れませんが、住む人々には健康的であつたと思われまふ。昔の人は、その土地の気候や風土に合わせた生活が最も合理的で理にかなつた生き方だと思つていたのであります。

最近の住宅は高気密・高断熱になり、さらに暖房器具やエアコンが普及して真夏も真冬も快適な住環境が得られるようになりました。けれども、閉め切つて石油ストーブを利用するような生活は、室内の空気の質が低下し、健康にも影響します。また、室内で喫煙したり、調理をしたりすれば、やはり空気質が低下します。冬でも時々換風を心掛けましよう。

もしエアコンがなかったら私たちはどのように過ごすのでしょうか。今一度、自然にそつた生活をしていた先人たちに学ぶことが、ヒートアイランド現象や冷房病、睡眠障害などといった現代病を軽減することにつながるのかもしれない。

4 天気が悪くなると頭痛や関節痛になる

読者アンケートの中で最も多かった回答

前号の「健康と気象のつながりに関する読者アンケート」にご協力くださった皆さま、ありがとうございます。たくさんの回答の中から、特に多かったものを挙げてみました。

■「ことわざ」や「言い伝え」など

◎低気圧が来ると頭痛がする

◎季節の変わり目は体調を崩しやすい

◎寒くなると古傷が痛む

◎気象病は西からやってくる

◎雨が降る前に関節が痛む

■「先人たち」の知恵の中で役立つものなど

◎冬至の日はゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪を引かない

◎旬の野菜や果物を食べると、その季節にはやる病気の予防になる

◎暑い日に熱いものを食べる

◎夏野菜は体を冷やす効果がある

■あなた自身が感じていること

◎天気が悪くなると頭痛がする

◎寒いと頭痛や肩凝りがする

◎低気圧が近づくと体調が悪くなる

◎寒くなると古傷が痛む

■健康管理のために心掛けていること

◎夏の水分補給、冬の手洗い・うがい

◎季節の変わり目に気をつける

◎旬の食材を食べる

◎夏、冷たいものを食べ過ぎない

◎冬は乾燥しすぎないように加湿する

* * *

アンケートにも見られるように、天気が悪くなるときや寒さが増したときに痛みを感じる人が多いようです。

前述のように、天候によって起きたりひどくなる痛みを「天気痛」と言いますが、前線や低気圧の通過に伴う気温・湿度の急激な変化で血液の流れが悪くなり、交感神経が刺激されて痛みを生じると考えられています。

「低気圧が来ると頭痛がする」のも同じ原因で、血管が拡張して血行が悪くなるため、あるいは頭蓋内の組織（脳や血管、末しょう神経）が膨張状態になっても、頭蓋がそれに伴って拡張しないため刺激を受けやすくなるためではないかといわれています。

寒さによる肩凝りも血行不良が主な原因です。体が冷えると、体を締めたり首をすくめたり、体が緊張した状態が長く続きます。それが血液の循環を悪くさせ、筋肉にたまった

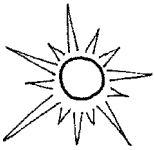
疲労物質がなかなか排出されなくなると、頑固な肩凝りになるのです。従って、冷えによる肩凝りは冬の寒さだけでなく、夏場の冷房でも起こります。

天気痛の対策には血行を良くすることが大切で、血液の循環を良くする適度な運動、入浴、バランスの良い食事などを心掛け、十分な睡眠を取って疲れやストレスをためないことも重要です。

* * *

健康と気象はとても深いつながりがあります。気象の「気」が気持ちの「気」を左右して、病気を招く可能性も少なくありません。思い込みは禁物ですが、先人たちの知恵に学び、日々の天気の変化に気を付けておくことがとても大切なのではないでしょうか。

最近では、健康気象予報や医学気象予報も一般化されつつありますので、ぜひ参考にして健康な日々を過ごしたいものですね。



イラスト・すげーサイキ