

「天気痛」について



暑く長い夏がよう

やく終わると天候が

不安定になってきます。台風の通過や秋雨前線の影響で雨の日が多くなり、また寒さを感じる頃になると関節痛や神経痛が悪化する患者さんが徐々に増えてくるようです。特に敏感な人は気圧の低下だけでなく上昇の変化でさえ痛みを悪化させるそうです。科学的根拠のない迷信のように思っている方もおられますが、最近では人工的に気象室を作り、気圧、気温、湿度の変化に伴う痛みの強弱を調べた研究により実証されているのとことです。特に気圧を感じるセンサーが耳の奥にある「内耳」に存在するということも研究により分かっているそうです。私の経験談ですが、子供の頃に交通事故で大怪我をしたあと数年間、雨の日になると必ず頭が割

姫路市医師会スポーツ医学委員会
長 嗣磨(長 整形外科)

れるような頭痛が襲ってきて普通の痛み止めを飲んでもほとんど効果がなく、家族(私の父は内科医でしたが)も私の痛みを全然理解してくれませんでした。嘘や大げさと思っていたのかも知れませんが。天気痛の症状は関節痛、神経痛、頭痛の他にも肩こり、めまい、うつ等もあるようです。

天気痛の治療ですが、まずは原疾患の治療です。

薬物療法としては一般の痛み止めが効きにくい場合は耳の奥の内耳を調整する薬、つまり「めまいの薬」が処方される場合もあります。普段の生活の中でできる予防法もあります。「冷え」は関節痛の大敵です。冷えによる血行不良は痛みの原因となりますので膝が痛い方は膝周辺を温めると良いでしょう。夏場でもクーラーで痛みが悪化することがあるので膝かけ等を準備しましょう。また、自律神経が乱れると天気の影響を受けやすくなるので自律神経を整える生活を心がけることです。起床後すぐに日光浴をする(ガラス越しでも可)、必ず朝食をとる等、規則正しい生活をするのが重要です。