その常識、間違っている!?

気象病のホントのはなし

監修 園茂樹（そのしげき）先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、都須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』（合同フォレスト）など。

取材協力：ティーペック株式会社

気圧や気温の変化により、頭痛やめまい、倦怠感などが現れる「気象病」。季節の変わり目は特に、気象病に悩まされる人が多いといわれています。そこで、総合内科専門医の園茂樹先生に、症状がつらい時の対処法や、日常的に取り組める予防法などについてうかがいました。

気象病にまつわる疑問

✕ 気象病の症状が出るのは雨の日だけ？

雨が降っている日に限らず、気圧や気温が低い条件などで気象病の症状が生じる場合があります。

▲ 季節の変わり目に体調が崩れるのはメンタル疾患？

気圧や気温による影響が大きい場合は気象病と予想されるものの、気象病とメンタル疾患には自律神経の乱れが関わっているため、違いを見極めるのは難しい場合も。判別に悩む時は医師の診察を受けましょう。

✕ 気象病と血圧の変化は関係ない？

気圧が低くなると血圧が上昇し、頭痛などにつながることがあります。

▲ 気象病の治療では、漢方薬より西洋薬を飲んだほうがいい？

西洋薬は症状に合わせて処方されるのに対して、漢方薬は体質に合わせて処方されます。漢方薬による体質改善で気象病が治まることもあれば、西洋薬ですぐに症状が緩和されることもあり、どちらが有効かということは実際に治療してみなければわかりません。

症状の個人差が大きい気象病。つらい時は薬の服用も視野に

気象病とは、気象の変化で自律神経が乱れることで引き起こされるさまざまな症状のことです。たとえば、「雨が近づいて低気圧になると頭痛がする」「気温の変化が激しい春は倦怠感やめまいに悩まされる」などが挙げられます。気象病は、外的刺激と本人の体質が組み合わさることによって生じるものです。外的刺激には気圧や気温など複数あり、体質的な特徴は個人差があるため、気象病になりやすい人とそうでない人に分かれます。また、ひとくちに気象病といっても、症状には頭痛やめまい、肩凝り、倦怠感などがあり、一つの症状だけが出る場合もあれば、複数の症状が同時に引き起こるパターンもあります。

天候の変化を防ぐことはできませんが、自身の気象病の傾向を知り、気象の変化が起きる前に気分を落ち着かせるツボを押してリラックスしたり、自律神経が乱れないように適度な運動に取り組んだりすることが対策の第一歩に。症状がつらい時は、内科の診察を受けましょう。体質的な要因も大きい気象病は、漢方薬が有効な場合もあれば、症状に直接アプローチする西洋薬で解決することもあります。そのため、可能であれば西洋薬と漢方薬の両方に詳しい医師に相談し、適切な対処法について助言を得るのがおすすめです。

気象病の基礎知識

気象病は「外的刺激」と「体質」の組み合わせで引き起こります

外的刺激 気圧の低下、気温の低下など ✕ **体質** それぞれの気象の変化に体が対応できるかどうか

気象病の症状の例

頭痛／むくみ／関節痛／首や肩の凝り／
倦怠感／吐き気／食欲不振／気分の落ち込み　など

❶ 気圧や気温が急激に下がると、心筋梗塞や気管支喘息などの重大な病気につながる可能性もあります。

気象病と上手に付き合いましょう

日常的な対策法

体調の記録

まずは、天気予報や気圧予報を確認しながら普段の体調を記録してみましょう。どのような気象の時に体調がどう変化するのかを把握・予測することができます。

適度な運動

気象病は、気象の変化に体調が対応できず、自律神経が乱れることによって引き起こります。気象の変化は防ぐことができないものの、毎日の自律神経を整えるために、適度な運動を心がけましょう。

症状がつらい時は漢方薬or西洋薬を

▶ 気象病の症状を抑えるためには、漢方薬や西洋薬を服用するのも一つの方法です。漢方薬が病気につながっている体質を改善させるものである一方、西洋薬は症状を改善させるためのものです。

▶ 西洋薬は漢方薬に比べて飲みやすく、症状に直接対処するためすぐに症状が治まることもあります。ただ、気象病の場合は体質が大きな要因になっているため、漢方による体質改善が気象病の根本的な治療につながる場合も。

▶ 漢方薬・西洋薬はドラッグストアでも購入可能ですが、ほかの病気を見過ごさないためにも医師の診察を受けましょう。保険適用のもとで薬を出してもらうほうが、確実な判断をしてもらえるだけでなく、なおかつ薬の購入代も抑えることができます。西洋薬と漢方薬の両方に詳しい医師に診てもらうのがおすすめです。

漢方薬の場合	例：体内の水分バランスを整え、めまいや吐き気を起こしやすい体質を改善する「五苓散（ごれいさん）」や「苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）」を服用する。
西洋薬の場合	例：頭痛にアプローチする頭痛薬を服用する。