

雨の前に膝や腰がうずく… それ、「気象病（天気痛）」かもしれません！

「雨が降る前になると関節が痛む」「台風が近づくと頭痛やめまいがする」といった経験はありませんか？

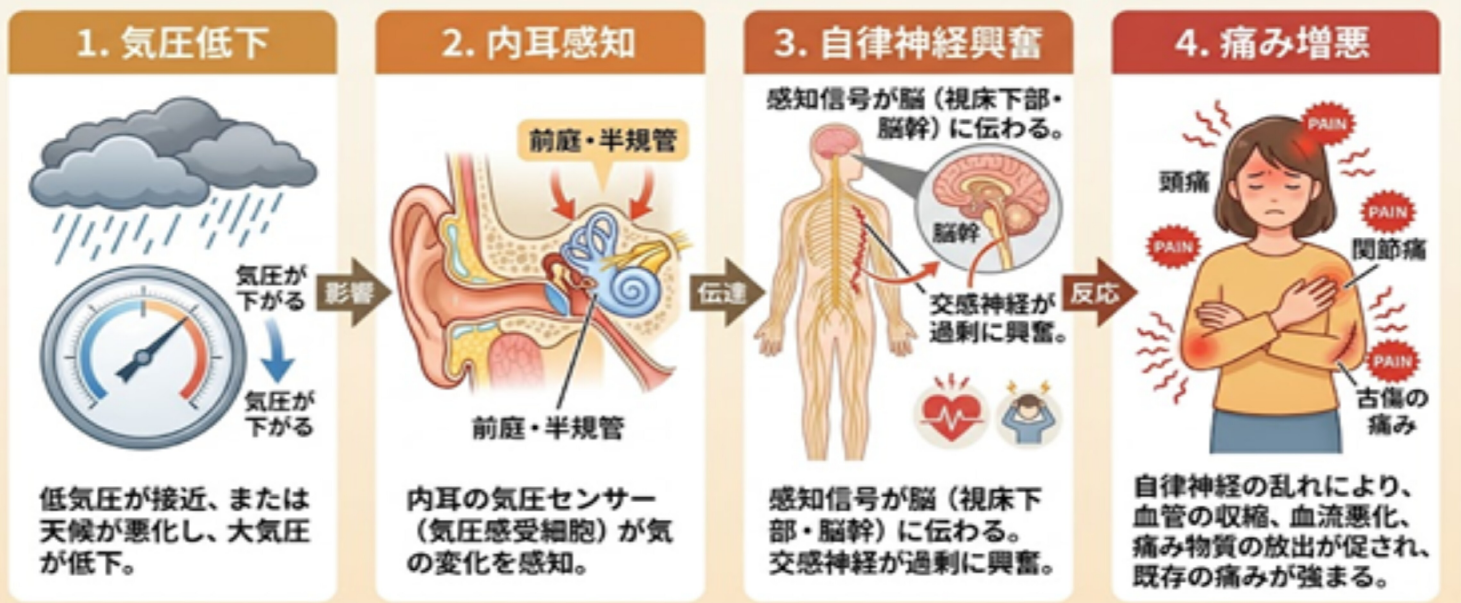
かつては「気のせい」と言われることも多かったこれらの症状ですが、現在は「気象病（天気痛）」という自律神経や気圧の変化に伴う病態として、医学的にも説明が進んでいます。

1. なぜ天気が悪いと身体が痛むの？

原因のカギを握っているのは、耳の奥にあるセンサー（内耳）と自律神経です。

【気象病が発生するメカニズム】

気圧低下による「天気痛」発生のメカニズム（4ステップフロー図）



2. 自律神経を整える！今日からできる「耳マッサージ」

内耳の血流を良くすることで自律神経の過剰な興奮を抑え、気象病の予防・軽減につながります。痛みがでる前や「天気が怪しな」と感じたときにお試しください。

※根拠論文：Sato J et al., PLOS ONE 2019 年の気象病・内耳メカニズム研究より

それ、「気象病（天気痛）」かもしれません！

自律神経を整える！今日からできる「耳マッサージ」

