



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

からだと天気

天気を味方につけよう!

「季節の変わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血圧が上がる」、「台風が近づくと喘息が悪化する」といった話をよく耳にします。このような、生体への気象の影響を研究する「生気象学」という分野があるのをご存知でしょうか？

気象病と季節病

生気象学の始まりはドイツ。1952年から医学気象予報を発表しており、当初は心臓病などの患者を抱える医療機関に提供されていた情報でしたが、1992年からは一般市民向けに虫垂炎、気管支炎、うつ病、かぜ、てんかん、心筋梗塞、血栓など約30項目について予報しています。生気象学の中でも健康に関係が深いものに、「気象病」と「季節病」があります。

■気象病

気象の変化と密接に関連して悪影響を受ける病気。気圧、温度、湿度の変化が体調に大きく関係しています。

傷あとの痛み・リウマチの関節痛・神経痛・狭心症・血栓・気管支喘息など。

■季節病

特定の季節に発生し、また季節的流行の形をとったり、死亡率が高くなったりするような病気。

◆春の季節病

春は天気の変化が早く気温の変動が激しいため、体調をくずしやすい季節です。この時期の季節病には、春先の病気として定番となった花粉症をはじめ、五月病に代表される精神不安定などの症状があります。

◆夏の季節病

夏は陽射しが強く、体力の消耗も激しい上、暑さで食欲が落ちる季節です。そのうえ近年のヒートアイランド現象や地球温暖化により暑さは年々厳しさを増す一方、この時期は、夏特有の慢性疲労である夏バテや熱中症などの季節病に注意が必要です。

◆秋の季節病

秋は本格的な寒さを迎える季節の変わり目です。この時期の急激な気温や気圧の変化は、自律神経のバランスを崩し、関節痛、ぜんそくなどの季節病を引き起こす原因になると言われています。

◆冬の季節病

冬は冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この時期の冷たい乾燥した空気は、鼻や喉の粘膜を弱め、インフルエンザや風邪などの季節病を引き起こす原因になります。



代表的な季節や 気象に関する病気



高血圧	冬期は血管が収縮して血圧は上昇傾向となり、夏期には血管は拡張して血圧が下降するということはよく知られていますが、正常血圧の方は有意な季節変動差は見られません。冬に高く夏に低い傾向にある方は、将来本能性高血圧を発症する可能性があります。
脳卒中	脳卒中には脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血があります。この中で脳出血は冬の晴れた日に多く、脳梗塞は夏の高温多湿の時期に多くなります。
狭心症	狭心症が冬期に多いことはよく知られていますが、ことに冷たい風に向かったの歩行は最も発作の誘因となりますので注意が必要です。
心筋梗塞	急性の心筋梗塞は気温の変化、特に温度下降時に起こりやすくなります。これは温度の急変による体温調整のために心臓が過度の仕事をして循環調節を行い、心筋の酸素が不足して梗塞が起こりやすくなるためです。
不整脈	低温時、不整脈は起こりやすくなります。交感神経が緊張し、心拍数が増加、血圧上昇、心臓の仕事量が増えるためです。
リウマチ	気圧が下がること、湿度が上昇することの組み合わせ変化がリウマチ患者の病状を悪化させると言われています。朝の冷え込みや梅雨のじめじめは痛みを引き起こしやすいです。
季節性感情障害	毎年冬になるとうつ状態に陥るといった季節性依存症を示すうつ病。冬期の日照時間が短い時期と地域に起こりやすいとされている。また、夏期に限って発症する夏期うつ病は、高温や湿度に対する感受性に関係すると考えられています。
気管支喘息	晩夏から初冬にかけて発作が起こりやすく、また、気圧の谷が通過するとき、台風が接近するとき、朝冷え込み日中気温が上昇するときも発症しやすくなります。

天気予報で気温差、気圧差、湿度、強風などに注目して、気象の悪くなる日は無理をしないようにしましょう。

※参考資料：生気象学の辞典