

9月

いまいき健康

季節の変わり目は寒暖差や気圧の変化が起こりやすい時期です。気圧が下がったり上がったりすると、内耳にある気圧センサーが脳に気圧の変化を伝え、その情報に対して自律神経が反応して、様々なストレス反応が起こります。

気象病のメカニズム



気象病の発症原因

気象病を発症する原因として、気象の変化によって自律神経の乱れが起こることや、気圧の急激な変化によって血管や気管支に変化が現れることで症状が悪化すると考えられています。

腰痛が悪化するメカニズム

大きな気圧変化が起こると耳の奥の内耳という器官で気圧変化を感知すると考えられています。気圧変化を感知すると交感神経が活発になり、血管の収縮が起こって血流が悪くなります。血流が悪くなることで筋肉が緊張したり、酸素の欠乏が招く組織の障害により痛みを発生させる物質（発痛物質）が出されることで腰痛が生じると考えられています。

気温の寒暖差にも注意

気温が大きく変化する時期は気温の寒暖差にも注意する必要があります。

気温が大きく下がって体が冷えると、筋肉を硬直させる疲労物質の乳酸などが作られ溜まってきます。この疲労物質によって筋肉が硬直し、腰や肩にある血管や末梢神経を圧迫し、圧迫された血管は血流が悪くなり、疲労物質がさらに溜まりやすくなります。

筋肉の硬直により圧迫された末梢神経では神経組織が圧迫されてダメージを受け、そこから痛みを感じるようになると考えられています。

このため、腰や肩はできるだけ冷やさないように注意することが大切です。