

# この時期にありがちな頭痛…「気象病」を予防！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

7月もあっという間に折り返し地点。

東京ではなかなか気温が上がらず、梅雨らしいと言えば梅雨らしい  
夏らしくないと言えば夏らしくない…そんな空模様が続いています。

天気の悪い日に頭痛をはじめとする体調不良を感じる方も多いのではないのでしょうか？  
この時期ありがちな頭痛についてお話ししてみます♪

## ■ 自律神経の乱れ

この時期によくある頭痛や体調不良は気圧の変化に伴う  
自律神経の乱れによって生じるのだそうです。

通常、人間の身体は1平方メートルあたり約10tの空気の圧力を受けていて  
それを体内から同じ圧力で押し返すことによってバランスを保っています。

しかし、この時期は低気圧が通過する頻度が高く  
外から身体を押し出す圧力が弱まるため気圧の変化を感知して  
脳に信号を送る「内耳」という器官が膨張。  
内耳の異変は脳を経由し、自律神経に伝えられます。

自律神経は普段、内臓や血液循環、呼吸などを自動的に調節する機能を持つため  
一器官の異変によって様々な症状が出てしまう…という  
このようなメカニズムなのですね。

近年このように気象の変化に伴う体調不良に悩む方が多く  
「気象病」「天気痛」という名前も浸透し  
専門外来も増えているようです。

■ 耳マッサージで予防しよう！

気象病や天気痛は症状も緩和策も多種多様。

今回は、その中の一つ「耳ストレッチ」についてお知らせします♪

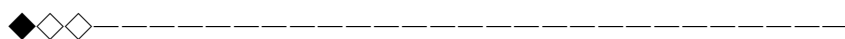
下記(1)～(4)のマッサージを1日3回、  
痛みの出ない程度の力で行うと予防になるのだそうです。

- (1)耳を上下横に5秒ずつ引っ張る
- (2)耳の横の部分をつまみ、軽く引っ張りながら後ろに向かって5回ゆっくり回す
- (3)耳の下に親指を当て、上に人差し指を当てて上下に折り曲げる。この状態で5秒キープする
- (4)耳全体を手で覆い、後ろに向かって円を描くようにゆっくり5回回す

頭や肩を直接マッサージするのではなく

「耳のマッサージ」というと少し意外な気もしますが  
先述した内耳の異変により自律神経が乱れることや  
気象病患者は耳の血流が悪い傾向にあるとも言われているため  
有効な予防策の一つと言えるようです。

ぜひ皆さんも試してみてください♪  
それでは今週も宜しくお願い致します！



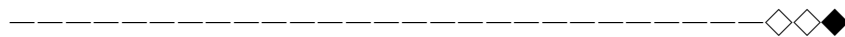
展示会に出展します！

第8回 P&B JAPAN (パティスリー&ブーランジェリーJAPAN)

2019年7月22日(月)～24日(水)

東京ビッグサイト青海展示棟 B ホール

ライスアイランドの出展ブースは【406】！  
皆様のご来場を心よりお待ちしております♪



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>