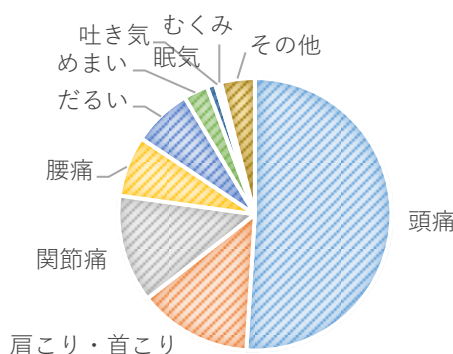


天気痛って知っていますか？

『頭痛』で休養に来る生徒の中に天気に関係していると思われる人がいます。4/5 NHKクローズアップ現代で天気痛の特集をしていました。その内容を少し紹介します。天気が悪くなると頭痛や体調不良になる人がいます。その引き金となるのは「気圧」です。一般的に気圧が低下すると天気が崩れますが、実は体も影響を受けているのです。気圧の変化を耳の奥にある「内耳」が感じ取ります。すると、さらに奥の「前庭神経」も興奮します。そして、すぐそばの「三叉（さんさ）神経」が刺激され、「神経伝達物質」を放出。その結果、脳の血管が拡張するとともに炎症物質も放出され、頭痛を引き起こすのです。下記のグラフは2020年ロート製薬とウェザーニューズが調査したものです。

天気痛で一番の痛みや症状

■ 頭痛 ■ 肩こり・首こり ■ 関節痛 ■ 腰痛 ■ だるい ■ めまい ■ 眠気 ■ 吐き気 ■ むくみ ■ その他



「その不調 天気のせいかも!？」

- ☐ 雨の降り始めが分かる
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 耳抜きが苦手
- ☐ 気分の浮き沈みが天気に左右される
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩す
- ☐ 雨が降る前に頭が痛くなることがある
- ☐ 雨が降る前に眠気やめまいを感じるがある
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ 首を痛めたことがある



左の表で6個以上当てはまると天気の影響を受けて不調になっていると考えられます。ただ、頭痛はいろんな原因で起こってくるので、このチェックリストだけで判断するのは危険です。特に、痛みが強くなったり長引いたりした場合は別の病気が隠れている可能性もありますので、医師の診断を受けてください。自分が天気の影響を受けているかと思ったときの対処法として、出ていた症状、天気を日記に付けることをお勧めします。

晴れの日でも日本の遙か遠くで発生した台風を感じ不調になる場合もあります。その予測をするために【低気圧のアプリ】を利用するのも予防の助けになります。気圧の変化をリアルタイムで表示し、頭痛発生の注意喚起をするものや、微気圧変動のデータも予測に取り入れ体調悪化のリスクを週間予報で出しているものなどがあります。

予防対策の耳の体操

ぐるぐる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

ぐるぐる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

ぐるぐる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

ぐるぐる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

6月の予定

6 / 1 (水) 歯科検診：2-1, 2-2, 2-3

6 / 3 (金) 眼科検診：全生徒 ※1回しか検診がありません。休まないように！！

6 / 10 (金) 内科検診：1-1, 2-4, 2-2

6 / 13 (月) 内科検診：3-4, 3-5, 3-3, 3-1

6 / 15 (水) 歯科検診：1-1, 2-4, 2-5, 1-2

6 / 20 (月) 内科検診：3-2, 2-5, 1-4, 1-5

<6月のスクールカウンセラー来校日>

6 / 6 (月) 山崎先生 ←年間予定では6/13(月)でしたが、変更になりました。

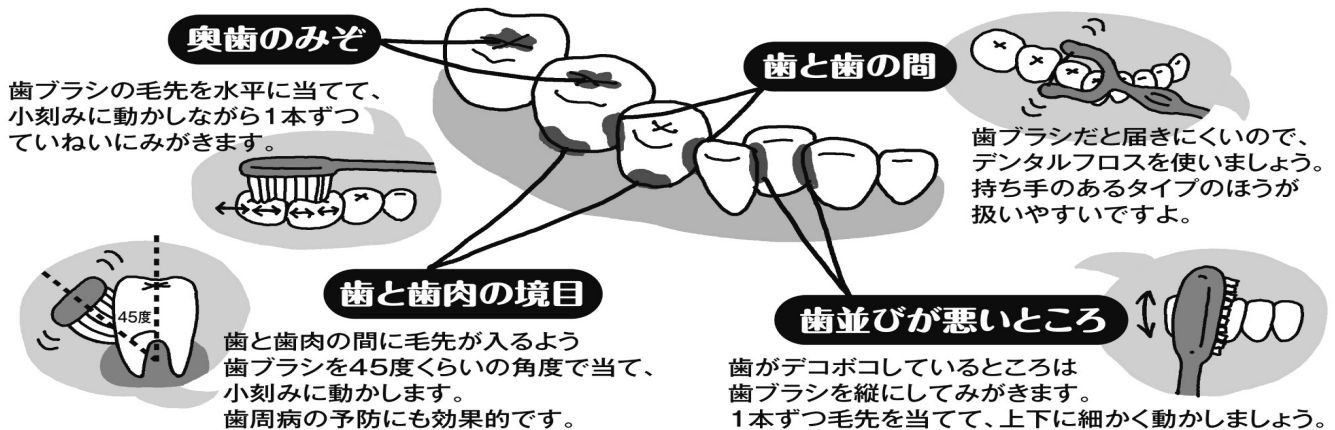
6 / 20 (月) 山崎先生

6 / 21 (火) 藤田先生



歯科検診は5月までに約半分のクラスが終了しました。むし歯がある生徒は少ないですが、むし歯のある人では昨年度と同じ歯がむし歯のままになっていたり、増えていたりすることが気になりました。特に3年生は、むし歯を放置していて受験の時に痛み出すことがないように早めに治療に行きましょう。むし歯は自然治癒は絶対にありません。そして、予防をするのは自分自身です。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと