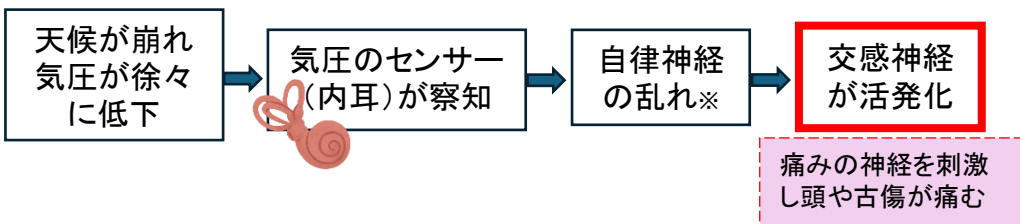
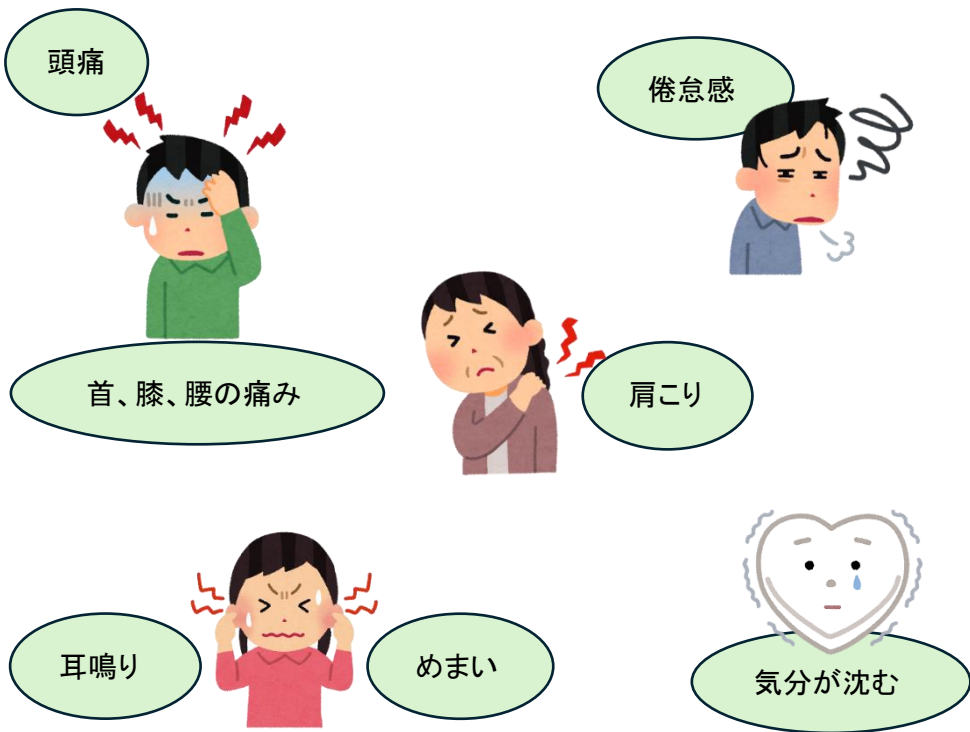




天気痛(気象病) ……雨の日や雨の降ってくる前に起こる症状や状態



※交感神経(体を緊張させる神経)と副交感神経(体をリラックスさせる神経)のバランスの乱れ

どう対処・予防する？

- 様子を見る 日常生活に支障をきたす場合は受診
- 症状についてきちんと受診し、薬の用法・用量を守る
- 生活習慣の改善 自律神経のバランスを整える



- 朝の太陽光を浴びる
- 休養(睡眠)をしっかりとり…睡眠の質も重要!
- 栄養バランスの良い食事
- 適度な運動…血行改善・気分転換にもなる!
- お風呂は湯船につかって体を温める など

- 日頃からの耳マッサージ 温タオルで耳を温めてから行くと効果的



出典: 日本医師会 健康がらぎ No.548

まわりの理解

天気痛だなんて大げさだ、大したことない、ではなく
苦しんでいる人がいることを理解しましょう

こころもからだも元気に！
1日ベストなパフォーマンスを発揮できますように

