

天気の変化がもたらす心の不調

「頭痛」と天気の関係

もうすぐ梅雨が始まりますね。時には「雨が好き」という方もいらっしゃるでしょうが、多くの方は「雨よりも晴れている方が好き」とお答えになるのではないのでしょうか。特に梅雨時期のように、雨が毎日続くと「なんとなく気分が冴えない」という方がほとんどだと思います。そのような中、「雨が降る少し前になると、急に気分が冴えなくなる」という方のお話をお聞きすることがよくあります。とりわけこのような方は多くは頭痛を訴えられるようです。中には「頭痛がすると思ったら雨が降ってくる」など、雨予報ができると言われる方もいらっしゃるくらいです。雨は気圧の低下によってもたらされます。それと同時に、気圧が低下すると、一定に保たれている血圧とのバランスが悪くなります。頭蓋骨内で拡張しようとして行き場を失った血管が脳を圧迫するようになり、頭痛が発生するという訳です。もちろん頭痛はいろんな原因で起こりますが、天気との関係も深いようです。

「うつ」と天気の関係

このような訳で、天気が崩れる、又は崩れそうになると頭痛が起こりやすくなるのですが、これをきっかけに気分が冴えなくなる方もいらっしゃると思います。このとき同時に起こる症状としては、後頭部から肩にかけての痛みや腰の痛みが挙げられます。他にも、意欲集中心力の低下やイライラ、睡眠障害などもあります。天気が崩れそうになると体調や気分の変化が起こるという方は、ただなんとなく頭痛止めを飲んだり、湿布を貼って経過観察したりするだけでなく、「うつ」を疑ってみると良いかもかもしれません。天気の変化は頭痛だけではなく、「うつ」のきっかけとなっっていることもよくあるものです。

早期発見、早期治療が鉄則

身体の不調に伴って精神的な不調が起こりやすい場合、精神科で適切な対処をすると、精神的な不調だけでなく頭や身体の不調、倦怠感など、これまでただ身体の不具合だと思っただけで放置していた

症状が改善することがしばしばあります。ですから、そのような症状があるときはなんとなくやり過ぎすのではなく、気軽な気持ちでお近くの精神科を受診されご相談されることをオススメします。長年困っていた不調の改善を期待できるかもしれません。

「うつ病」チェックリスト

※5つ以上該当する方は要注意です。

気分の変化

- 気分がさえない
- イライラする
- 集中力が落ちている

行動の変化

- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

身体の変化

- しっかり眠れない
- 腰痛、肩こりが続く
- 食欲が落ちる

考えの変化

- 自分はダメだと思う
- 将来に対して悲観的になる
- 同じ事をグルグル悩む



いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をを経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007

住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

正看護師、准看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110

診察/9:00~12:00(受付11:45まで)

14:00~17:00(受付16:45まで)

休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

