

令和2年10月

## 気候変動と体調変化

今年も暑い夏でした。ようやく朝晩の涼しさが増し、過ごしやすくなりましたが、気候の変わり目は体調の変わり目でもあります。私自身、五十歳を過ぎたあたりから身体にいろいろな不都合を抱えるようになり、最近では体調の変化を当たり前のよう実感するようになりましたが、これは単に年齢の問題だけでなく、気候の変化も大きく影響しているように思います。私の場合、頭痛、めまい、全身倦怠感といった症状が前触れもなく突然やってきます。

人間に限らず、動物は日々刻々と変化する周囲の環境にうまく順応しながら生きています。いのちを維持するためには体内環境を一定に保つ仕組みが大事になるわけですが、その働きをになう大切なシステムの一つが自律神経です。

身体の内部・外部環境の変化に自律神経がうまく適応できない状態が自律神経失調状態といえます。たとえば、血圧を高くしなければいけない時に自律神経が怠ければ脳貧血状態、すなわち立ちくらみを起こしますし、ごはんを食べた時、胃腸をうんと動かさなくてはいけないのに自律神経がこれをサボりますと食欲不振やおなかの不快感をまねきます。私の場合ですが、異常な猛暑が続き、やがて急に朝晩が冷え込んでくるような時期にこのような症状がやってきます。なるべく体温を変動させないように工夫しながら生活しています。

次に頭痛です。身体が急に冷えますと後ろ頭を中心に締め付けられるような痛みを感じ、逆に急に温まると、こめかみがズキンズキンと拍動するような痛みを経験します。夏場のクーラーと冬場の暖房が要注意となります。今年も猛暑が続きましたが、エアコンの室内温度の設定には特に注意を払いました。（冬場でもあまり室内温度を高くしないように心がけています。）

頭痛に関連して痛みについてです。朝晩が急に冷えてきますと、感覚神経が過敏になりやすくなります。すなわち、神経痛が悪化しやすくなります。秋を迎え、すでに神経痛の治療をなさっている方は一応留意が必要かと思います。

めまいも気候が変化する時期（特に梅雨と秋）に悪化しやすくなります。おそらく気圧の変動が影響しているものと思われます。晴れ続き、雨続きはむしろ症状は起きにくく、雨が降る前の雲が厚くなる時期や、雨が上がり晴れ間が広がる時期に要注意となります。私の場合ですが、夏の前後にめまいが起きやすいため、梅雨から秋にかけて、めまいのくすりを毎日服用しています。

季節の変わり目には体調変化をよく観察し、病院を受診した際に担当医師にご相談ください。くすりの調節や生活習慣の改善など、気持ちよく毎日が送れるようなヒントが見つかるかもしれません。

（文・神経内科 則行 英樹）