

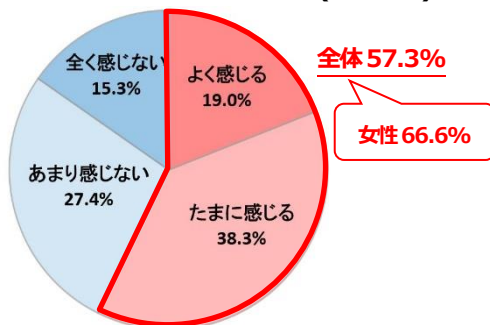
～ 梅雨時期に不調を感じる人は約6割！日常的に肩こりに悩んでいる人ほど不調が出やすい傾向に～
梅雨特有の「低気圧型肩こり」には“温め＋首・耳ストレッチ”で対策を！！

監修: せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司 / 気象予報士 小越 久美

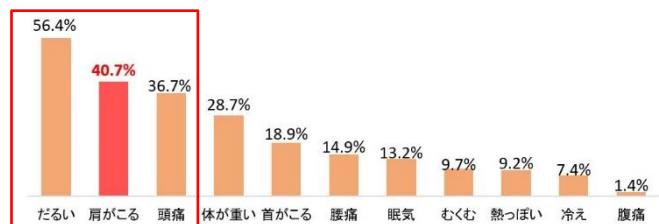
■ 梅雨時期の不調の実態

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表: 対馬ルリ子/産婦人科医）では、「梅雨時期の不調」について首都圏在住609人(20代～50代男女)を対象に調査を実施しました。その結果、約6割が梅雨時期に何らかの不調を感じており(グラフ①)、症状としては「だるい」、「肩がこる」、「頭痛」が多い実態が明らかとなりました。(グラフ②)

グラフ① <梅雨時期の不調> (n=609)



グラフ② <梅雨時期の不調の症状> (n=349)



■ 梅雨時期の不調の原因

気象と不調との関係に詳しく、専門外来を設けている『せたがや内科・神経内科クリニック』の久手堅先生は、梅雨時期に長期化する低気圧が不調に大きく影響しており、気圧の変動に敏感な人は不調が出やすいと注意を促しています。

気圧とは空気の重さによって押される力のことです。通常私たちの身体は1㎡当たり10トンの空気の圧力を外から受けながらも、自律神経の働きによって、同じ圧力で体内から押し返すことでバランスを保っています。

しかし、雨の日が多くなる梅雨時期は、外からの圧力が弱くなる低気圧が頻繁に発生し、自律神経の働きが乱れやすくなるため様々な不調を感じやすくなります。

■ 特に注意したい「低気圧型肩こり」

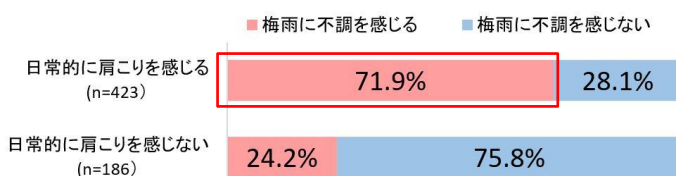
不調の中でも特に注意したいのは、梅雨時期に患者さんからの訴えが急増する「肩こり」です。

近年、PCやスマートフォンが急速に普及したことで、ストレートネックや骨格のゆがみから肩こりを訴える人が増加しています。さらに梅雨時期は、①長期化する低気圧＋気圧の変動 ②雨と晴れ間との寒暖差 ③長雨による多湿などの気象リスクが効り、普段よりも症状を強く感じたり、普段は自覚がないのに梅雨時期になると症状を感じやすくなります。

今回の調査でも、日常的に肩こりを感じている人ほど梅雨時期に不調を感じやすい(7割以上)ことがわかりました。(グラフ③)

日本の上空には年間約100回の低気圧が通過します。中でも、梅雨時期は2日に1回位のペースで低気圧が次々とやってきます。特に、肩こりに注意すべきタイミングは、低気圧が近づく直前と、低気圧が通過した直後の寒さを感じる時です。低気圧が次から次へと通過する梅雨時期は「低気圧型肩こり」に最も注意すべきシーズンと言えます。

グラフ③ <肩こりと梅雨時期の不調の関係>



<低気圧の影響を受けやすいタイプのチェックリスト>

下の2つの◆印のいずれか、または両方が当てはまる人は、低気圧の影響を受けやすいタイプです。

- ◆ 天候が変わる時に体調が悪くなる。
- ◆ 雨が降る前や天候が変わる前に、何となく予測ができる。

上の2つに該当しない場合でも、下の8項目のうち3つ以上当てはまる場合は、低気圧を含む気象による不調を感じやすい傾向があります。

- ① 肩こり、首こりがある。
- ② 猫背、そり腰がある。姿勢が悪い。
- ③ 乗り物酔いをしやすい。
- ④ PC作業やスマートフォンの使用時間が長い。平均4時間/日以上
- ⑤ ストレッチや柔軟体操をすることが少ない。
- ⑥ 歯のくいしばり、歯ぎしり、歯の治療が多い。顎関節症と言われたことがある。
- ⑦ エアコンが効いている環境にすることが多い。夏冬ともに、エアコンが苦手である。
- ⑧ 日常的にストレスを感じている。特に精神的なストレス。

<低気圧型肩こりの改善方法>

1.こりや痛みを感じる肩まわりや首もとを温める

梅雨時期は湿気が多いため、除湿モードの空調が入っている場合がありますが、除湿モードの空間に長時間いると、思っている以上に身体が冷えてしまいます。肩や首が冷えてしまうと血めぐりが悪くなり、痛みやこりのもとが患部にたまってしまいます。蒸しタオルや温熱シート、ストールなどを活用して肩まわりや首もとを温めるように心がけましょう。

蒸気温熱は乾いた熱に比べて、身体に多くの熱を伝え、皮膚を深く広く温めることができます。



2.首タオルストレッチ

肩こりを感じた時、またこりを感じていなくても骨格のゆがみを防止するために、気づいた時に1日何回でもよいので実践しましょう。仕事で長時間デスクワークが続いた時には、1時間に1~2分程度行うのが効果的です。

心地よい圧迫感でマッサージ効果もあります。



①斜め上を向いて引く

頭を斜め上に倒し、タオルで支えるように引っ張りながら押し合って30秒キープ。



②頭を戻し、下を向いて引っ張る

頭を下に向けて30秒。

3.耳ストレッチ

肩こりを感じている人は首から耳にかけてこりや痛みを感じていることが多いです。耳周りをストレッチして柔らかくすることで血流が良くなり、肩回りのこりもゆるんできて、リラックスしてきます。

「耳たぶの少し上を、水平方向に引っ張る」⇒「5~10秒位したら離す」を数回繰り返してください。耳を上下に動かすのも効果的です。(イラスト①)

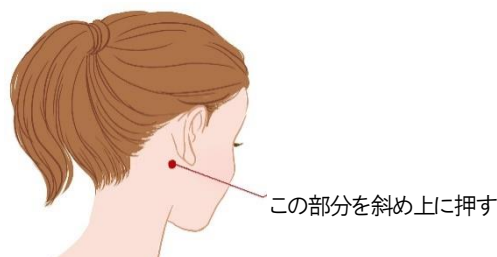
耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を少し痛くなる程度に斜め上にぐっと押し、30秒間そのまま押し続けて下さい。離れた時にその部分が軽くなっていればOKです。(イラスト②)

顎関節症がある人や、かみ合わせが強い人、歯ぎしりやかみしめが強い人などには効果的です。

イラスト①



イラスト②



<調査概要>

■調査方法：インターネット調査

■調査期間：2019年3月22日~3月29日

■調査対象：首都圏の20歳~59歳の男女609名

■調査内容：梅雨時期の不調に関する意識調査



監修：久手堅 司(くでけん つかさ)

【現職】

せたがや内科・神経内科クリニック院長

取得専門医：神経内科専門医、総合内科専門医、頭痛専門医、
脳卒中専門医

【経歴】

東邦大学医療センター 大森病院 神経内科 入局、大学院入学
後、済生会横浜市東部病院 脳血管・神経内科へ出向。

2013年 8月せたがや内科・神経内科クリニック 開院。

2016年 9月以降、気象病外来、冷房病、クーラー病外来などの
専門外来を開設。2018年 7月に寒暖差疲労外来を開設。

2018年 12月に発行した書籍「最高のパフォーマンスを引き出す
自律神経の整え方」も好評。



監修：小越 久美(おこし くみ)

【現職】

一般財団法人 日本気象協会

防災ソリューション事業部 シニアデータアナリスト

気象予報士・データ解析士・健康気象アドバイザー・防災士

【経歴】

筑波大学第一学群自然科学類地球科学専攻(気候学・気象学)専攻
修了。

2004年から2013年まで、日本テレビ「日テレ NEWS24」
にて気象キャスターを務める。

現在は(一財)日本気象協会の商品需要予測事業にて、食品、日
用品、アパレル業界などのさまざまな企業に対してコンサルティング
を行っている。2017年9月に発行した書籍「天気が悪いとカラダ
もココロも絶不調 低気圧女子の処方せん」も好評。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<https://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発 足 日： 2014年9月1日

・医師・専門家： 対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）

（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）

（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）

中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）

福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）

渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）

・協 賛： 花王株式会社、パナソニック株式会社（五十音順）

・Web サイト：『ウェルラボ』：<https://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp