

～気圧や温度の変化による諸症状とうまく付き合うために～

# 『天気痛』を和らげる食生活

『天気痛』とは、別名『気象病』ともいわれ、気圧や気温、湿度などの気象変化によって痛みや不調が出たり、悪化する症状の総称です。特に低気圧が近づく梅雨や台風時に起こりやすく、頭痛やめまい、関節痛、倦怠感などがよくみられます。日頃からセルフケアを行い、天気痛の諸症状を少しでも和らげていきましょう！

本日の講師 **管理栄養士 河原井亜紗子 先生**

大手委託給食会社にて、ウェルネススーパーバイザーとして複数企業の社員食堂のメニュー開発、食事提供、衛生管理等を行った後、本社部門にて、さまざまな健康情報の監修、セミナー講師、特定保健指導などを担当し、特に働き盛り世代に向けた健康支援に従事。

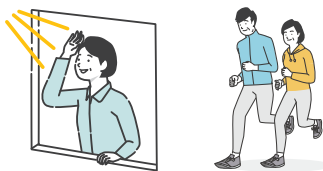


## 日常生活で実践できる予防策

天気痛は耳の奥にある内耳のセンサーが気圧の変化に過剰に反応し、自律神経が乱れることで起こるとわれています。その日の体調によっても症状が異なるため、日頃から自律神経を整えたり、血流の改善につながる食生活で予防しておくことがポイントです。

### 生活習慣でセルフケア

#### 生活リズムを整える



毎日ほぼ同じ時間に起きて朝日を浴びる。快適な睡眠環境と睡眠時間を確保する。適度な運動で血行不良を解消！

#### 耳や首まわりを温める



ホットタオルなどで耳や首まわりを温める。両耳をつまんでくるくる回したり、マッサージするのもおすすめ。

#### “予兆”を把握する



痛みや不調を予測するために、気圧の変化を知らせてくれるアプリなどのデジタルツールを活用する。

### 食事でセルフケア - 積極的にとりたい栄養素 -

糖分や塩分のとり過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事と適度な水分摂取が基本です。症状が出やすい時期は、自律神経の乱れや頭痛、炎症などに役立つ栄養素を積極的にとり入れましょう！

マグネシウム	ビタミンB群	n-3系脂肪酸 (EPA・DHA)	カリウム
血管の過剰な収縮を抑える、神経の安定化	自律神経や神経伝達をサポート	抗炎症・血流改善	むくみ・水分バランス調整
ほうれん草、アーモンド、豆腐、玄米、バナナなど	豚肉、卵、レバー、乳製品、納豆、玄米など	青魚(サバ・イワシ・サンマ)、クルミ、アマニ油など	バナナ、アボカド、じゃがいも、キウイなど

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・文責：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



**アクサ生命保険株式会社**

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/