



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和5年6月号



5月から不安定な天気が続いていますね。  
天気が影響して体調を崩している人もいます。  
全国的にも新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザに罹っている人も例年と比較すると多いようです。  
身体に少しでも異変を感じた時には、ゆっくり休んで体調を整えましょう。

## 気象病について



### 【気象病とは？】

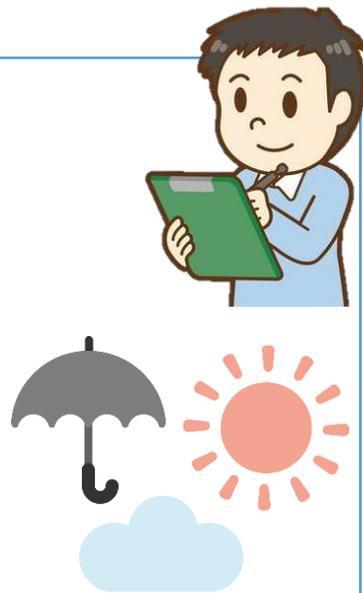
気象病とは、気圧・温度・湿度などの変動によって、自律神経が乱れてしまい、結果、**心身の両面に様々な不調が起こる**ことを言います。

### 【気象病の症状例】

頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛、倦怠感、肩こり、首こり、腰痛、吐き気、喘息、気分の落ち込み、イライラ、眠気、意欲低下など

### ☑気象病かも？ チェックリスト

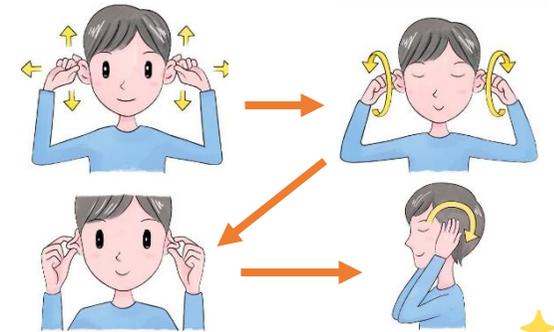
- 天気の変化を敏感に察知する
- 「もうすぐ雨が降りそう」「気圧が変化しそう」というのがなんとなくわかる
- 天気の変化により気分が浮き沈みしやすい
- 過去に骨折などのケガをしたところが時々痛む
- 雨が降る前に関節に痛みを感じることもある
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じやすい
- 湿気が多いと胃腸の調子が悪くなる
- 春や秋、梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節に屋外に出ると具合が悪くなり、寒い季節には冷えがづらい



(監修：愛知医科大学病院疼痛緩和外科・いたみセンター 佐藤純先生)

### 【気象病の予防～耳のマッサージ～】

- ① 両耳に手を当てて温める。
- ② 耳を上→下→横の順で5秒間ずつ引っ張る。
- ③ 耳を後ろの方へと5回くるくと回す。
- ④ 耳を折り曲げた状態で5秒間保つ。
- ⑤ 耳全体に手を当てて、最後に5回耳を回す。



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣  
～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで ～



### ●●● 顎関節症について ●●●

顎関節症とは、噛むことに関わる筋肉や顎関節の痛み、顎関節の雑音（口を開けた時に鳴る音）を主とする障害です。顎関節症になると顎が痛み、口がうまく開けられず、食べ物を噛んで食べることが上手できなくなります。

### ～ 顎関節症の原因 ～

- |                   |        |            |                                 |
|-------------------|--------|------------|---------------------------------|
| ○咬合異常（噛み合わせが悪いこと） | ○むし歯   | ○硬い食品の噛み過ぎ | ○歯ぎしり                           |
| ○ストレスによる筋肉の緊張     | ○噛み締め癖 | ○楽器演奏      | ○外傷                             |
| ○スマホ等の長時間使用       | ○重量物運搬 | など         | くいしばり、<br>歯ぎしり、<br>外傷、<br>かみ合わせ |

### \* 顎の筋肉の緊張やこばわりをほくして予防しよう \*

#### ☑ 顎の筋肉が硬くなっていないかチェックしよう！

口を開けて、指が縦に何本入るかチェックしよう。  
2本以下の人は顎が硬くなっています。

#### ○ マッサージ・ストレッチ方法

##### 1 咬筋（顎の付け根の筋肉）のマッサージ

左右の咬筋（軽く噛み締めると膨らむ筋肉）を、人差し指などを使って、くるくと円を描くように8秒間マッサージします。

##### 2 側頭筋（こめかみにある筋肉）のマッサージ

左右の側頭筋を、人差し指などを使って、くるくと円を描くように8秒間マッサージします。

##### 3 口を大きく開けるストレッチ

上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じます。

☆ 1～3を1回につき3回繰り返していきます。1日に朝晩の2セット行うと良いです。

