

拡張すると血圧が下がり、脳虚血（俗に言う脳貧血）でめまいがします。暑い時期は、汗を多くかくので、皮膚にでんぷう菌や白癬菌（水虫やタムシ）がはびこります。

逆に気温が下がると、体が熱を逃がすまいと血管を収縮させ、皮膚を青白くします。その結果、血圧は普段より上がります。一般に寒い時期は乾燥するので、皮脂が欠乏し、皮膚がカサカサになってかゆくなります。

寒暖の激しい時は、自律神経のバランスを崩しやすい時です。皮膚は、寒冷刺激や、温暖刺激に敏感ですから、反応性のじんま疹を起こします。鼻の粘膜が刺激されると、急にくしゃみが出たり、鼻水が出たりします。

寒冷刺激に対しては、1枚よけいにはおったり、マスクをする事が有効です。温暖刺激に対する対策は難しいですが、形にとらわれず涼しい出で立ちにすることが一番です。クールビズなども、その一環として良いでしょう。寒暖の変化が大きい場合は、こまめに脱ぎ着するよう、予備の上着を持ってでかけましょう。

なお、大人はこのようなタイムリーな対応が可能ですが、お子さんには無理です。急にくしゃみをしたり、鼻をすすったり、セキをするのは、お子さんの体に変調をきたしているサインです。お子さんの微妙な変化を放置せず、大人がしている対応と同様な対策をしてあげてください。

編集後記

残暑厳しき折ですが、秋の気配をそここに感じます。日暮れが早くなったこと、日中あれほど暑かったのに午後6時以降の空気は涼しく感じるなどです。そして何よりも、毎日晴天が続いているにもかかわらず、お盆を過ぎてから秋のアレルギーを持つ方がそろって風邪をひいたと訴え始めることです。因果なもので、私は皆さんの体の変化から、季節の変わり目を察知しています。毎年毎年、皆さんの体調を通して季節の変わり目の出来事を観察していると、いろいろと興味深いことがわかってきます。例えば、世間一般には風邪を他人からうつされる感染症とっていますが、どうやら感染症はごく一部であるということ。これを大きな声で言うと、世間から白い目で見られてしまいそうですね。しかし、季節の変わり目には同様なアレルギー体質を持つ人が同時多発的に上気道炎症症状を起こすため、必ずしも皆が皆、病原菌をもらって風邪症状が出るとは限りません。人は病気を他人のせいにしたがるもの。例えば「子供から風邪をうつされた。」と言って、お父さん方がよく来院します。これがアレルギーなら、今回はお子さんがたまたま数日早くアレルギー症状が出ただけで、うつしたのはお父さんでうつしたものはウイルスではなくアレルギー体質というわけです。（父→子へアレルギー体質が遺伝。）このように、季節の変わり目を意識すると、見えないものが見える気がします。

さて、春からのダイエットが計画通り進み、でっかい夏休みを過ごせました。秋に向けて充電も完了です。旅行記を受付前のテーブルに用意しましたので、ご覧いただければ幸いです。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日)

日曜、祝日、水曜午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

編集 山口 泰

第14巻第3号

発行日平成24年8月25日



目次:

ページ

季節の変わり目と環境変化	1
気圧の変化と体長不良	2
気温と変化と体調不良	3
気圧と自律神経	3
編集後記	4



1. 季節の変わり目と環境変化

「季節の変わり目によく風邪をひく。」などと使われる、“季節の変わり目”は、四季のある日本らしい言葉です。ところが変わり目といっても、冬から春、春から夏、夏から秋、そして秋から冬では必ずと変化は異なります。今回は、季節の変わり目にいったい何が起きているのか、どんな体の変調をきたすのか、そして、どのような対応をしていくべきなのかを考えてみましょう。

季節の移り変わり環境の変化

まずは、冬から春。日本の冬は、冷気を帯びた大陸性の高気圧に覆われ、おおむね好天が続きます。しかし2月から3月になるとこの高気圧は勢いを失い、天気は不安定になります。気圧の変化とともに雨が増え、寒さも徐々に緩んできます。また、植物も目覚め、スギやヒノキなど針葉樹の花粉が飛び始めるのもこの時期です。

春から夏は不安定な春の気候から梅雨を経て真夏に至るまでです。4月末から5月は比較的良い天気が続く、急に気温が上がります。特にゴールデンウィークには3

0℃まであがり、かつたるさを感じる日が出てきます。梅雨になると湿度が増し暑い日と、肌寒い日が入り替わるなど、気温の上下が目立つようになります。この変化は、主に低気圧の仕業です。梅雨が明けると、太平洋高気圧が日本を覆う、真夏に入ります。7・8月はどこへ行ってもエアコンが入り、冷房にさらされます。室内外の気温の急激な変化は、体の自律神経のスイッチを、交感神経側←→副交感神経側双方へ、めまぐるしく切り替えます。この切り替えによって体の安定性が損なわれ、体調を崩します。具体的には急に寒いところに入り、体が冷えると熱を逃がさないため血管が収縮し、肩の筋肉への血液循環が妨げられ、筋緊張調整頭痛が起きます。逆に暑いところに急に出ると熱を逃がすため血管が拡張して、片頭痛を誘発したりめまいを覚えます。エアコンの入りはじめは、吹き出し口からホコリが舞う時期でもあります。ハウスダスト（ホコリ）にアレルギーのある方は鼻炎や喘息が悪化しま

す。田植えの時期を過ぎると穂のついた雑草（カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリなど）の花粉が飛びます。

夕暮れの訪れが早くなったと感じると、季節は夏から秋に変わります。秋の初めは、ブタクサやヨモギなどの雑草の花粉が舞い始めます。このころは一年で最も喘息発作の起きやすい時期です。9月、10月は天候が変わりやすく、台風もやってきます。大雨や突風をもたらす台風の正体は、超低気圧です。台風が近寄ってくる時には、低気圧による体の不調が思い切り強調されるので、注意が必

2. 気圧の変化と体調不良

気圧が下がると、体の外側から圧迫する力が減少し、血管から血漿という水分が漏れ出て、あちこちがむくみます。

低気圧と一口に言いますが、圧が下がってくる下降期、最低に達し横ばいになるボトム（底）、そして低いながらも圧が上がっていく上昇期の3段階があります。このうち、最初の下降期に喘息やアレルギー性鼻炎、リウマチなどの方は症状が悪化します。いわゆる下り坂という時です。

下り坂では何が起こるのでしょうか？気圧に押されていた鼻粘膜や気管・気管支の内腔は、圧が弛むと空気を押し戻し、腫れてきたり内径が狭くなり、空気が通りにくくなります。（図）この結果、鼻が詰まったり、気管の狭窄によるぜんそく発作が誘発されます。圧が低いと、外圧が鼻粘膜の血管やリンパ管の浸透圧に負け、そこから水分が漏れ出てきます。そして、鼻水が増えたり、気管支分泌物が増えて痰となり、益々空気は鼻や気管支を通りにくくなります。また、始終鼻をかんだり、咳で痰を出さざるを得なくなります。

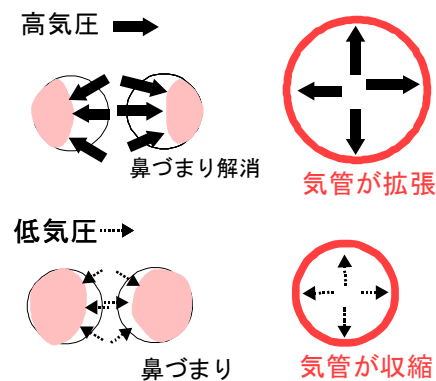
気圧の低下は気道だけに影響するので

要です。

最後に秋から冬。気候は比較的安定していますが、気温が下がるため再びエアコン（暖房）が入ります。この結果、春から夏に起こったことと同様なホコリによる体調不良が起きます。幸い、この時期は花粉がないためひと安心ですが、高熱と強い症状の風邪、いわゆるインフルエンザが流行るのでやっかいです。こちらは予防接種で、対策可能です。

以上が年間で見ると、季節の変わり目で見ると起こる主な環境の変化です。その時期になったら、思い起こしてください。

気圧と気道の変化



でしょうか？いいえ、気圧はまんべんなく全身に影響します。気圧が下がると全身の血管から外側へ水が漏れ出てくるので、皮下のむくみが増加します。この、むくみがどこに出るかで全身に様々な不具合を生じます。

頭痛：鼻づまりによって副鼻腔と鼻の交通路が閉ざされると、ちくのう（慢性副鼻腔炎）と同様に、前額や目の奥の痛みが出ます。脳のむくみ、つまり脳浮腫の状態は、髄膜炎や脳梗塞、脳出血そして片頭痛が典型です。軽い低気圧くらいではこれらほどの激痛は起こりませんが、

閉鎖空間である頭蓋骨内がむくめば脳が圧迫されるので頭痛は避けられません。

関節痛の悪化：リウマチなどの関節痛も低気圧で悪化します。低気圧によって関節を構成する滑膜、じん帯や筋肉などにむくみを生じ、関節液がしみ出て溜まります。この結果、関節内やその周囲がはればたくなり痛みの原因となります。

だるさ：だるさは眠さと表現されることもあり、漠然として説明が困難ですが、筋肉の疲労物質が消去されず溜まったり、手足がむくむことが主な原因と考えられています。血管から周囲へ水が出ると、浸透圧の関係で乳酸などの疲労物質が血管へ移行できず筋肉内に溜まりま

3. 気温の変化と体調不良

気温が上がると、体の熱を逃がすため、少し動くだけでもどっと汗をかきます。また、熱を冷ますため、ラジエーターの働き

す。息切れなどもだるさと関係があるかもしれません。気圧とだるさを、典型的な低気圧状態である高山病で説明しましょう。標高の高い場所では低気圧による酸素分圧の低下によって、血中酸素濃度の低下や、肺のむくみによる酸素取り込みが低下し、軽い心不全や呼吸不全を起こします。このため、息切れや頭痛、吐き気など、多彩な症状が出ます。必要に応じて酸素吸入も行われます。高山病に対しては、むくみを取るため、ダイアモックスなどの利尿剤が使われます。ただし、平地の気圧低下くらいでは、薬を使うことはまずありません。

を持つ皮膚の血管が拡張し、皮膚が紅潮します。ちょうどお風呂上がりや、お酒を飲んだときと同じです。血管が

気圧と自律神経

自律神経には、活発に活動するときに働く交感神経と、睡眠や食事摂取・消化吸収や排便など、体を維持するために必要な生理機能を司る副交感神経があります。前者は、血圧を上げ、心拍数や呼吸数を増し全身に酸素や栄養を送ります。後者は体を休ませ維持するため、血圧の低下、心拍数の減少、呼吸数の減少、消化・吸収などを担当します。この自律神経と気圧は一見なんの関係もなさそうですが、実は大いに関係があります。

低気圧が近づき天候が悪化すると、体の不調や重さを感じるの、何も特定の人だけではありません。誰でも平等に気圧の影響をうけます。ただ人によって感じ方や体の反応も様々なので、気圧の影響に個人差があるのは事実です。

高気圧が近づくと、体が外側から圧迫され、血圧が上がります。きつめの弾性ストッキングやサポートタイツを履いたりやボディースーツを着たのと同様です。圧迫された筋肉はシャキッと、血管を圧排して血圧を上げます。また、気圧が上昇するとわずかに空気中の酸素分圧が上がるので、血液中の酸素濃度も上がります。酸素供給量の増加は、筋肉や脳の活発化につながります。

精神的にも「やるぞ！」と、ポジティブな気持ちになるわけです。そして、疲れ知らずに活発に行動できるような気がしてきます。このように、高気圧は交感神経様の働きがあるのと同じです。

低気圧の影響はどうでしょうか？基本的に高気圧と正反対なので、体の外部からの締め付けは減り、楽になって筋肉はゆるみリラックスします。外からの圧力が減れば血圧も下がります。血圧が下がると全身へくまなく血液が行き渡りにくくなり、体の末梢部は酸欠や栄養不足に陥り、細胞はくたびれ果てます。低気圧は、酸素分圧が下がるので、血液を通して供給される酸素量は減少する傾向になります。こんな調子の時に、無理して動くと、体がかたくなる気持ちの上でもネガティブになります。こうして、低気圧が来ると、体と心がとても消極的になってしまいます。低気圧は副交感神経と似ていますね。

以上より、気圧の変化が自律神経に作用するというより、気圧自体が体の自律性に反して、ある方向へ体調を誘導しています。思わぬ方向へ体の調子が向かうと、体調不良と感じるわけですね。