



相談室だより

令和5年7月3日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.04



もうすぐ夏休み！七夕に願いを込めて・・・

カレンダーも、もう半分が過ぎて7月。あと3週間程で夏休みです。月日の経つのは本当～に早いですね！さて7月7日は七夕（たなばた）。笹飾りはないけれど、短冊を飾るスペースを相談室内に作りました。よかったらお願いを書きに来てください。そして書いて願うだけでなく、夏休みには自由な時間を使って、その願いを叶えるためのチャレンジができればいいですね。応援しています！

相談室は、今月も月曜から金曜の毎日開室しています。皆さんの利用状況から、時間を9時半から15時（2時間目～5時間目）にしました。それ以外の時間は、学年の先生に相談して使ってください。

また、毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、13日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

〇隣の人の気持ちを知ろう③

今回のテーマは、「**気象病**」です。私、相談員は鈍感な性質で、ほとんど感じたことがないのですが、いろいろな人に聞くと、天気が悪いときや急激に変化するときには身体に不調を感じることもあるそうです。このように天候によって頭痛 だるさ めまい 関節痛 肩こり 腹痛 気分の落ち込み 眠気 イライラなどの症状が引き起こされることを「**気象病（天気痛）**」といいます。男性より女性の方がなりやすく、10代の子どもや高齢者に多いと言われ、なりやすい時期は、一番に季節の変わり目、台風シーズン、天気が悪くなる2、3日前、天気回復のときです。気象病の原因の一つは、皆さんのまわりにある**空気の圧力（＝気圧）の急激な変化**で、これを**耳の鼓膜の奥にある内耳**が感じ取り、何らかの理由で**神経が過剰に反応**してしまうと、前回も出て来た**自律神経のバランスが崩れて**症状が出るのだそうです。**寒暖差を原因とする場合**も、やはり最終的には**自律神経のバランスの乱れにつながる**ので、「気象病」も前回の「**起立性調節障害**」と同じく**自律神経の機能不全を原因とする病気**と言えます。

症状が出てつらいときの対処法として、耳のマッサージがあります。耳をつまんで上下横にひっぱったり回したり、耳を塞ぐように折り曲げてキープしたり、耳全体を手で覆ってゆっくり回したりします。「**天気痛用耳栓**」もあるそうです。内耳への刺激をやわらげたり、保護したりするのですね。

予防法は、朝食をしっかりととり、朝起きて散歩するなど定期的に運動する。睡眠の質を上げる。ストレスをためすぎない。腸内環境を整える（発酵食品や乳製品を取る）などです。また、季節の変化に早く対応できるように少し身体に負荷を与えることが有効で、エアコンの効いた室内にばかりでなく、外に出て暑さ寒さに身体を慣らすことが予防につながるそうです。自律神経を鍛えていくことが必要なのですね。

今では「気象病対策アプリ」もあって、これを活用することで、体調の崩れるタイミングを予測して予定を決めたり、「今日は早めに寝てしまおう」「体調回復までもう少しだ」など明るく考えたりできるかもしれません。

もしかして気象病かな、と思った人は、ネガティブにならずに原因をよく知り、自分の症状とうまく付き合って、生活を工夫しながら乗り越えてくださいね。