



気象病に当てはまるかチェックしてみましょう！

湘陽かしわ台病院 認定ケアステーション HP

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 天気が悪い（変わる）と体調が悪くなる     | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい |
| <input type="checkbox"/> 雨が降る前に眠くなったり、めまいがしたりする | <input type="checkbox"/> 肩こりがする     |
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい       | <input type="checkbox"/> 耳抜きするのが苦手  |
| <input type="checkbox"/> 雨が降るのがなんとなくわかる         | <input type="checkbox"/> 冷え性である     |

あなたはいくつ当てはまりましたか？

4個以上あてはまると気象病の可能性が...

気象病は、気圧が関係しており天気が崩れた時や崩れる前の気圧の変化から「頭痛や肩こり・めまい」を

引き起こします。また、頭痛や肩こりなどの症状だけでなく気圧の変化で自律神経が乱れてしまい、

体がだるいと感じたり、朝なかなか起きれないなどの症状もあります。

### 自律神経を整えるのに効果的なものは...

ヨーグルト・納豆・キムチなどの「発酵食品」



食物繊維が豊富な ひじきや切干大根・干し芋

オリゴ糖が豊富な 玉ねぎ・ネギ・ごぼう

ニンニクやバナナ

自律神経が乱れることで、便秘や腹痛などを引き起こし

腸内環境が悪化してしまう為、これらの食べ物を

積極的摂り、腸内環境を整えて

自律神経を整えていきましょう！！



### 頭痛がひどい時には...

ウーロン茶やほうじ茶

ハイカカオチョコレート

などのカフェインが豊富な食べ物や飲み物

しじみやレバーなどの鉄分が豊富な食べ物

がお勧めです！

これらの食品を摂ることも大事ですが、朝ご飯をしっかりと食べることやよく噛んで食べることなどの規則正しい生活を送ることがとても重要です！

沢山摂取すると

逆効果

