低気圧頭痛

「雨の日は頭が痛くなる」「台風が近づくとぜんそくの発作が出る」「梅雨時に古傷がしくしく痛む」

こんな経験ありませんか？

天気によって引き起こされる体調不良は、

気象病と呼ばれ、決して「気のせい」ではありません。

低気圧頭痛（気象病）が起こるメカニズム

【むくみ】

気圧が低くなったり、曇りや雨で気温が低下したりすると、全身の血行が悪くなりむくみやすくなります。

場合によっては脳や耳にもむくみが生じることもあり、それが原因で一時的に脳圧や内耳の圧が高くなって頭痛がひきおこされることがあります。

この状態を解消するには、水分を体外に排出することが大切です。

低　気　圧　頭　痛　改　善　方　法

漢　方

低気圧頭痛は一般的な鎮痛剤が効きにくいとされています。このため、血行やむくみを改善する効果のある漢方薬が有用なことがあります。具体的には、【五苓散】などがおススメです。

【五苓散】は、水分代謝がうまくいかずに、体のあちこちに偏在（へんざい）している「水」が滞った「水滞」を改善する代表的な処方で、口の渇きや尿量の減少やめまいなどのある方のむくみ、頭痛、下痢などに使用されます。

食べ物

むくみは余分な水分が体内に蓄えられた状態です。このため、利尿作用のあるカフェインを多く含むコーヒーや電解質の一種であるカリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂るのがおススメです。