

## 「気象病」について

学生相談室で皆さんのお話を聴いていると、数年前に比べ、台風や大雨の時に体調を崩しやすいと話す学生さんが増えていると感じます。

「気象病」は病気の名前ではなく、低気圧や寒暖差など、気象が原因でさまざまな疾患の症状が悪化することを示しています。

## 「気象病」の主な症状

頭痛、だるさ、めまい、耳鳴り、倦怠感、関節痛、肩こり、腰痛、気分の落ち込み、眠気、イライラ、ブレインフォグ（頭の中にモヤがかかったようにぼんやりして、物事を思い出せない状態を指す言葉）、腹痛、下痢 など。

## 自分でできる対処方法

- ◆ 天気や体調を毎日チェック
- ◆ 起床時間、入眠時間は毎日出来る限り同じ時刻に
- ◆ 睡眠時間の確保 ◆ バランスの良い食事
- ◆ 適度な運動（特に有酸素運動が効果的）
- ◆ 入浴またはサウナで身体を温める（発汗を促進）
- ◆ 夜遅くまでスマホやパソコンを見ないように
- ◆ できるだけストレスを溜めないように、発散する機会を作る
- ◆ **首や耳周りの血流を良くするマッサージやストレッチをする**

第77回ティーアワー

**「マインドフルネスによるリラクゼーション」**に参加してみよう！



<内容の詳細>

**2024年6月26日（水）**

**13：05～14：05 第3体育館2階**

「からだ」も「こころ」も **ほっこり**した体験を  
味わうことができます。



<申込QRコード>

**学生相談室（20号館1階）**

**【開室日】月曜日～金曜日 10時～17時**  
**（月・水曜日は17時半まで）**

**【電話】 0721-24-1049**

**【E-mail】 soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp**