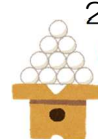




人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching



2025年9月吉日
株コメット社内報
第88号
文責：長谷川



月を待つ 人皆ゆるく 歩きけり ~高浜虚子~

今年の夏は例年以上に酷暑が続いていますが、みなさん体調を崩されておられますか？予報では9月、10月も気温は全国的に平年を上回り、残暑が長引くそうです。徐々に朝晩の気温は下がりやすくなりますが、日中は厳しい暑さがいつまでも続くなど、秋の訪れはゆっくりとなるようです。

さて、今回の社内報では、気圧の変化によって起こる「天気痛」についてまとめてみました。

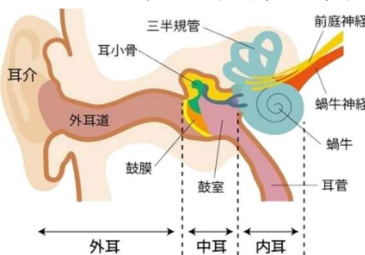
セルフケアを実践して「天気には負けない体」をつくりましょう！



雨が降る前や台風が接近している時などに、体のどこかが痛む天気痛。その原因は気圧の変動にあり、変化を感じ取る耳の中の内耳が関係しているといわれています。気分の落ち込みやうつ症状などメンタルに影響が及ぶこともあるため、注意が必要な天気と不調の関係を知らせておき、症状を和らげるセルフケアを実践して、天気には負けない体をつくりましょう。

【気圧変化が体に影響を与えるメカニズム】

天気の変化と深く関わっている気圧。私たちの耳の中にはその変化を感じるセンサーがあると考えられています。耳の構造は外側から外耳、中耳、内耳に分けられ、一番奥にある内耳にはカタツムリのような形をした蝸牛や、平衡感覚をつかさどる三半規管、そして前庭神経などがあります。前庭神経には体の回転や傾きの信号を脳に伝える働きがありますが、内耳が急激な気圧の変化を感知すると前庭神経が過剰に反応し、その興奮が伝わり自律神経のバランスを乱すことがあります。そのため、気圧の変化によって頭痛やめまい、むくみ、関節痛などのほか、倦怠感、気分の落ち込み、不安感、うつ症状など、心身にさまざまな不調をきたすといわれているのです。



天気の変化への反応度セルフチェック！

- ☐ 乗り物酔いしやすい
- ☐ 耳鳴りが起こりやすい
- ☐ 片頭痛もち
- ☐ 飛行機や新幹線に乗ると耳が痛くなる
- ☐ プールの耳抜きが苦手
- ☐ 季節の変わり目は体調を崩しやすい
- ☐ 暑さに弱く、冬は冷えの症状が強くなる
- ☐ 天気予報を見ていなくても

「もうすぐ雨が降りそう」と感じる



こんな日は要注意！

- ・雨の日
- ・季節の変わり目
- ・梅雨の季節
- ・天気が崩れる直前
- ・台風が近づいている時
- ・天気が回復する時
- ・吹雪の日

【どんな天気が体調不良の引き金になる？】

天気の変化による体調不良は季節を問わず起きる可能性があり、個人によって起きる条件も異なります。気圧が急激に下がって雲が発生しやすくなっているとき、また、低気圧が通過して雲が晴れ、気圧が急激に上昇するときなども引き金になることがあるため、どんな天気のとときに起こりやすく注意が必要なのかを知っておくことも対策につながるでしょう。

【自律神経を整えて、天気の変化に打ち勝つ！】

自律神経が乱れていると天気の変化による影響も受けやすくなります。

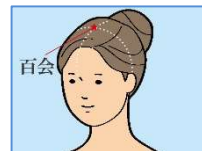
そのため、日頃から自律神経を整える工夫をしておくことが、天気には負けない体づくりにつながります。

- ・起末したら朝日を浴びる→覚醒と睡眠のリズムを整えるセロトニンの分泌が促され、自律神経の調整につながる。
- ・毎日必ず朝食を食べる→朝食は睡眠中に下がった体温を上げて血行を促し、自律神経を整えるのに役立つ。
- ・適度な運動→血行を良くし自律神経を整えるため、ウォーキング・サイクリング、水泳などの有酸素運動を取り入れる。
- ・ビタミンB群を積極的に摂る→神経を正常に保ち、自律神経のバランスが整う。鰻や豚肉、玄米、落花生や枝豆など。

【自律神経の乱れに効く「ツボ押し三選」！】

「気持ち良い」程度の強さを目安に押してリフレッシュ

- ① 内関(ないかん)・・・手首の内側のシワから指3本分
- ② 百会(ひゃくえい)・・・両耳を結ぶ線と眉間から後頭部に向かう線が交差する頭のてっぺん
- ③ 足三里(あしさんり)・・・膝の外側、皿の下から指4本分下のくぼみ



参考資料・共済フォーラム

編集後記



9月の代表的な行事といえば、十五夜・中秋の名月・お月見でしょう。一般的にはお月見をする十五夜は、旧暦の8月15日を指します。お月見の風習は中国から伝わり、当初は平安貴族が月見の宴を催して風雅を楽しんでいました。ちなみにこの頃は直接月をめでのではなく、池に映る月を鑑賞していたそうです。やがて月見が庶民に広がると、実りに感謝する行事になっていき、芋類の収穫祝いがかねていたため、「芋名月(いもめいげつ)」という別名で呼ばれるようにもなりました。この十五夜、だいたい9月中にあたることが多いのですが、2025年は10月6日だそうです。