

月刊 ゆがの通信

2026年11月号

発行：ゆがの薬局

秋の長雨がもたらす様々な「気象病」 「ケアバランス」ですっきり解消へ

きしうびよう

異常な長雨で気象病が増加

異常な長雨だった今年九月にはめまい、片頭痛、だるさ、体のこりなどに対処するための相談もとても多い状況でした。これらの諸症状は梅雨や台風の時期にも同じように相談がふえるのですが、気象病とよばれ、気圧・気温・湿度の変化による身体の不調の総称で、先ほどの症状の他に、耳鳴り、関節痛、手足のしびれ、古傷の痛み、イライラや落ち込み、うつ症状などがみられるケースもあります。



気象病の発症のメカニズムは十分に解明されていませんが、内耳が気圧の変化などを感じて脳に過剰な信号を送ることで自律神経のバランスが崩れてしまうのではないかと考えられています。近年に研究では気象病になりやすい人の傾向も指摘されています。

- ・女性（女性ホルモンの影響）
- ・運動不足、デスクワーク中心の人
- ・体調のリズムを崩しやすい人
- ・水分バランスを崩しやすい人

・ストレスをためやすい人

などとなっています。とくに最後のストレス由来の場合、他の病気への発展も考えられるので早めの対処が必要です。

セロトニンが気分スッキリへ

心が体に及ぼす影響は大変大きいものです。ストレスは免疫機能を低下させ、不安は不眠を引き起こします。それが長く続けば気象病だけでなく精神的・肉体的にいろいろな病気に発展しますから、精神的な安定が健康な生活の基本となると考えられます。

人間の脳内にはたくさんの神経細胞があり、この神経組織の間を一〇〇種類以上のホルモンや神経伝達物質（併せて脳内ホルモンと呼ばれる）が行き来することで多くの情報を処理し、体に動作の命令を出しています。

神経伝達物質の司令塔はセロトニンです。セロトニンはノルアドレナリンやドーパミンの分泌量を調整し、心の落ち着きや安定感を感じさせるため「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質です。セロトニンの分泌量もストレスにより影響を受けますが、減少してしまうと集中力ややる気なくなる、イライラする、不眠、うつ症状というような症状が見られるようになります。

古くから北欧で健康維持のために愛飲されてきたロディオラロゼアにはセロトニンの分泌を促す効果があります。そして、このロディオラロゼアを主成分としているのが「ケアバランス」です。

天気や気候の変化のたびに体調不良を心配するのはメンタルの側面から見てももったいないことです。「ケアバランス」で脳内の環境を整え、気象病もスッキリ解消してみませんか。

・漢方療法推進会

「ケアバランス」（健康補助食品）

六〇包入り（一か月分）

七、六〇〇円＋税



「ケアバランス」についてのご相談、質問は店頭だけでなくお電話でも受け付けています。

お気軽にご相談ください。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

1ヶ月分 7,600円（税別）