月刊 ゆがの通信

2026年11月号

発行：ゆがの薬局

「気象病」がもたらす「めまい・片頭痛・だるさ」は「ケアバランス」ですっきり解消

雨のまえになると気象病が増加

長雨だった九月頃から「めまい、片頭痛、だるさ、体のこり」などを訴える方のご相談がとても増えました。これらの諸症状は梅雨や台風の時期にも同じようにふえるのですが、気圧・気温・湿度の変化による身体の不調の総称として「気象病」と呼ばれるようになりました。先ほどの症状の他に、耳鳴り、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知し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。近年の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
- 不規則な生活習慣の人
- 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がなくなる、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。

天気の変化のたびにくり返し起こる体調不良はメンタルの側面だけでなく免疫システムにも影響を与えますので「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」についてのご相談ご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。



1ヶ月分　7、600円（税別）

「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