



2025年1月29日

## 大正健康ナビ、1/29 新着情報「天気痛」を公開！

～ 天気痛を防ぐには耳を温めるのが効果的です ～



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、1月29日に「天気痛」を新着公開しました。

天気痛とは、雨や台風が近づくと頭痛がする・めまいがする・古傷が痛むなど、その人がもともと抱えている慢性的な不調が、天気に影響されて現れるもので、特に「気圧の変化」が大きな引き金になります。気温や湿度の変化とは違い、気圧の変化はなかなか体感することができませんが、実は私たちの体には、およそ15トンもの気圧がかかっています。

天気痛は、普段から天気予報をチェックしたり自律神経を整えるなど、うまく付き合っていく必要があります。この記事をきっかけに、正しい知識や予防法を身につけて対処していきましょう。

### 天気痛の予兆が現れたら、気圧のセンサー「耳」を温めよう

天気痛の対処法として、耳を温めるのが効果的です。耳の周りの血行が悪くなると、天気痛が起きやすくなります。耳の後ろにあるツボ「頭竅陰（あたまきょういん）」「完骨（かんこつ）」「翳風（えいふう）」のあたりを温めたり、マッサージするのがおすすめです。天気痛が起きやすい人はなるべく耳を冷やさないようにしましょう。

「くるくる耳マッサージ」もおすすめです。耳と耳の周りの血行をよくし、自律神経を整えることにもつながります。予防にも役立ちます。

これらのマッサージは記事内にイラスト付きでご紹介していますので、読んで試してみてください！

## 専門医によるヘルスケアアドバイス

### 「天気痛」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/640/>

#### 目次

##### 1. 天気痛の原因

- ・天気痛は、気圧の変化に内耳が過剰反応することで起きる
- ・天気痛のメカニズム
- ・日常の小さな気圧の変化も影響する

##### 2. 天気痛の症状

- ・天気痛では、その人がもともと持っている不調が増幅される

##### 3. 天気痛の治し方・対処法

- ・天気痛の予兆が現れたら、気圧のセンサー「耳」を温めよう
- ・「くるくる耳マッサージ」は予兆が現れた時も、予防のために毎日行うのもおすすめ
- ・「天気痛日記」をつけて、自分のパターンを知ろう

##### 4. 天気痛の予防法

- ・まずは自分の病気や不調を治そう
- ・自律神経を整える生活を心がけよう
- ・ビタミンB群・亜鉛・マグネシウム・鉄分を摂ろう
- ・天気痛の人は、カフェインやアルコールの摂り方にも注意しよう
- ・台風やゲリラ豪雨が増えている今、除湿や暑熱順化で天気痛を予防しよう

## 監修者プロフィール

中部大学大学院 教授・愛知医科大学 客員教授

佐藤 純（さとう・じゅん）先生

1958年福岡県生まれ。医学博士。東海大学医学部卒業後、名古屋大学大学院医学系研究科で疼痛生理学、環境生理学の研究を開始する。名古屋大学教授等を経て、2005年愛知医科大学病院・痛みセンターに日本で唯一の「気象病外来・天気痛外来」を開設。18年からは東京都の竹橋クリニックでも専門外来を担当。著書に『天気痛』（光文社新書）、『「雨ダルさん」の本』（文響社）など。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp