

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

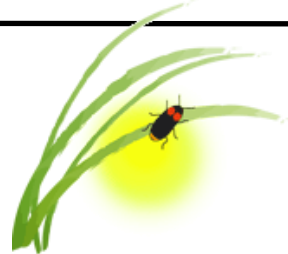
TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

# 学生相談室だより

春学期も折り返し地点を過ぎ、後半に入りました。  
大学生活の疲れが溜まってきた方もおられるのではないのでしょうか。  
また、雨の日も多く、気温や湿度など気候の変化が大きい時期と重なり、  
過ごしにくさを感じる方もおられるかもしれません。  
今回は、気候の変化の影響を受けて体調を崩してしまう「**気象病**」についてお届けします。



## 気象病とは

気圧や温度、湿度などの気候の変動に伴い起こる**不調全般の総称**。

例えば、**天気が悪くなる前後**や**梅雨の時期**などに現れる、  
偏頭痛、緊張性頭痛、肩こりなどの  
様々な体調不良のことです。

気象病のなかでも、頭痛などのように痛みを伴う症状は  
**天気痛**とも呼ばれます。

毎年「なんとなく辛い」と感じる時期がある人は  
気象病の可能性もあるかもしれません。



## 気象病の症状

**偏頭痛、緊張性頭痛**  
**気持ちの落ち込み、倦怠感**  
**めまい、ぜんそくなど、**  
**多岐にわたります。**



## 気象病の原因

私たちの身体は**自律神経のバランス**によって  
保たれています。

**強いストレス**を感じたり、**生活リズム**が乱れると、  
自律神経のバランスが乱れやすくなり、  
気候の変化に敏感に反応しやすくなります。

また、耳の中の**内耳**という気圧の変化を感じる器官が  
気圧の変化を感知し、それが脳に伝わることで  
自律神経が乱れる要因になるとも考えられています。



## 対策

気象病の辛さは、気候の変化により悪影響を受けない人には  
理解しにくいことかもしれません。  
「気持ちの持ちよう」などではなく、  
本人には苦しい症状なので  
**周囲の理解**も重要です。

症状が現れた時は、身体を休ませるサインと捉え、  
**十分な睡眠**をとり  
**休養**を優先してください。

- 自律神経を整えるために、以下もオススメです。
- ・①朝5分だけでも**日光**を浴びる
  - ・②**朝食**を抜かない
  - ・③**身体を動かす**
  - ・④**布団に入ったらスマホは見ない**

心身の不調を感じたら、無理をせず、  
学生相談室をはじめ、  
学内の相談窓口にご相談ください。

