

障碍社通信

気象病ってご存じですか？

梅雨時期や台風時期など、頭が痛い、肩がこるという症状ありませんか？もしかしたら天気による不調「気象病」かもしれません。

「気象病」とは気温差や気圧の変化など天気によって起こる体調不調のことで、天気の変化しやすい梅雨時期や台風時期に「気象病」になる人が増えるそうです。症状は多岐にわたっていて、頭痛、めまい、肩首のコリ、吐き気、関節痛、倦怠感など人により様々だそうです。私も以前から雨の日や台風などの天気が大きく変わる日などは頭痛や肩首のコリ、関節の痛みがあり、なかなか理解してもらえない経験もありましたが、気温差や気圧の変化などで血管が拡張し症状が出るなど、天気との関連性が証明されているものもあるそうです。

あまりにも症状が酷い場合には病院で受診する人も多いそうですが、日ごろの生活を見直し食事、適度な運動、十分な睡眠などで「自律神経のバランスを整える」ことが症状の緩和には大切なようです。また、症状が出始めた時に耳回りの血流を良くし、めまいや頭痛などの症状を改善するマッサージなどの対処法も効果があるそうです。

下記にわかりやすいサイトがありましたので参考にしてみてください！

[台風の影響による頭痛など天気痛を軽減する「耳マッサージ」 - ウェザーニュース \(weathernews.jp\)](https://weathernews.jp)

また、下記のサイトで気象病が発症するリスクの予報を行っているので参考にしてみてくださいいかがでしょうか。

[天気痛予報® | ウェザーニュース \(weathernews.jp\)](https://weathernews.jp)



相談窓口のご案内です

障害社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

安藤 ando_c@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp