



見なきや「損」



今年はまだ5月だったのに梅雨入りしてしまいましたね。私にとって、この時期の憂鬱は雨だけではなく、**片頭痛**です。周囲にも多い様ですが、「**天気痛**」や「**気象病**」ともいわれる梅雨時期の片頭痛について取り上げてみたいと思います。

なぜ梅雨の時期は片頭痛になるの？

・ 低気圧や雨の影響

梅雨になると気圧の変動が激しくなったり、雨によって気温や湿度も変化します。気圧や気温の変化をきっかけに、血管の拡張や自律神経の乱れが引き起こされ、頭痛やめまいを発症するそうです。



どう対処すれば良いの？

・ 気圧の変化を感知する「内耳」機能の改善を図る

内耳の血流低下を解消するために、首、肩、耳周りのストレッチやマッサージ、入浴等が良いとされています。でんぐり返しや鉄棒で回る事も、三半規管の強化に繋がります。めまい症や乗り物酔いの改善も期待できるそうですよ。



「天気痛」の症状として片頭痛の他にも、めまい症、吐き気、倦怠感、腰痛、肩こり、関節痛、神経痛、じんましん、古傷の痛み等があるそうです。

自律神経の乱れを防ぐためにも、心身をリラックスさせて副交感神経を働かせよう！

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



子ども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々**1,000円**の掛金で **保障**

ケガ・病気 問わず 1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 **日額 2,000円保障他**

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々**2,000円**の掛金で **保障**

三大疾病 入院の場合 最大 **日額 10,000円**

病気による入院 **日額 8,000円保障他**