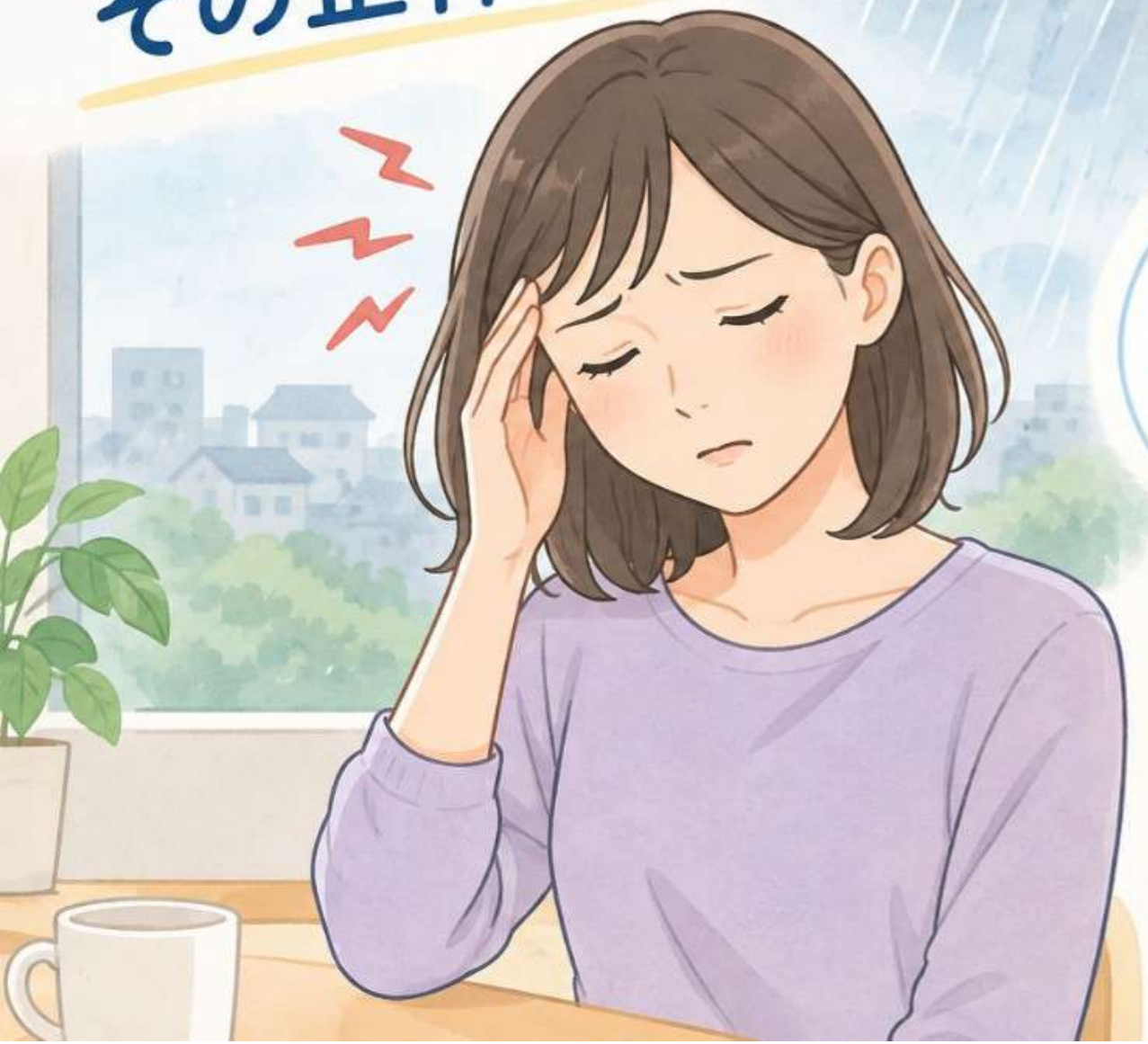
雨の前の頭痛、その正体は？



気象病としての頭痛

天候の変化によって、気圧や気温、
湿度などが影響し、頭痛をはじめ
さまざまな症状が現れることがあります。



気圧の変化

内耳などにある
気圧の変化を感じ取る
仕組みが刺激され、
自律神経や三叉神経など
に影響すると考えられています。

こんな対策を

- 十分な睡眠
- 規則正しい食事
- 水分補給
- 無理をしない

それでも繰り返す頭痛が続く場合は、
片頭痛などの可能性もあるため、医療機関に相談しましょう。