

巻頭言

「頭痛・肩こりと気象病」

理事長 新谷友良

井上ひさしに「頭痛肩こり樋口一葉」という戯曲がありますが、40年来の頭痛・肩こり持ちです。言葉遊びは井上ひさしの得意とするところ、語呂の良さから、樋口一葉は頭痛持ち、肩こり持ちと思い込んでいますが、事実はどうだったのでしょうか？

「気象病（天気痛）」という近年認知されつつある病気があります。気圧や気温、湿度などの急激な変化に人体が対応しきれないことが原因と考えられ、頭痛、腰痛、肩こりなどの症状をもたらすようです。天気の影響を受ける痛みを「天気痛」と命名した愛知医科大学学際的痛みセンターの佐藤純先生は、気圧や気温、湿度などの気象要因の中で、特に気圧の変化が「天気痛」の最も大きな原因ではないかと書いておられます。

佐藤先生によれば、「耳の内耳部分に気圧の変化を感じるセンサーがあり、そのセンサーがキャッチした気圧変化の情報が脳に送られ、自律神経系の調整を行っている。天気痛を持っている人は内耳が気圧の変化に敏感なため、少し気圧が変化しただけで過剰な情報が脳に送られる」とのこと。交感神経の活動が活発になって、痛みの神経を直接刺激したり、血管が収縮して血管の周りの神経を興奮させることが痛みの原因のようです。

飛行機の発着時やビルのエレベーターの昇降でも、耳のつまりや痛みを感じることもあるように、圧力（気圧）の変化が、耳の活動に大きな影響を与えることは、素人目にも納得できます。魚類や両生類は、周囲を水に囲まれて、比較的安定した環境の中で生活していますが、爬虫類から哺乳類へと進化して、水中よりはるかに激しく気圧・温度・湿度の変化する地上で、人間がつつがなく生きていけるのは奇跡的なことのように思えます。

わたしの頭痛や肩こりの始まりは、聞こえの低下と時期を前後しています。神経内科で何度か診察を受け、CTも取ってもらいましたが、いつも緊張性頭痛という診断で、ロキソニンの処方済まされています。これでは、聞こえのさまざまなトラブルと同じように、頭痛や肩こりとも死ぬまで付き合っていくといけないのか、とため息が出ますが、それでも気を取り直して、インターネットに出ている「耳を上下横に5秒ずつ引っ張る」、「耳の横の部分を、軽く引っ張りながら後ろに向かって5回ゆっくり回す」といった気象病の予防を、まじないのつもりでやっています。