

梅雨どきにうずく「古傷の痛み」、その正体と付き合い方

梅雨どきになると、昔のケガの跡がうずくように痛むような経験をする人は少なくありません。この現象の背景には、「気圧の変化」と「神経の過敏さ」が関係しています。雨が近づくと気圧は低下します。すると体にかかる外からの圧力が弱まり、組織がわずかに膨張しやすくなります。古傷のある部位では、この微細な変化が周囲の神経を刺激し、痛みとして感じられることがあります。また、気圧の変化は自律神経のバランスにも影響し、痛みに対して敏感な状態を引き起こします。

ただし、この痛みは「悪化しているサイン」とは限りません。あくまで環境変化に体が反応している一時的なものです。不安を強く感じるとかえって神経が過敏になり、痛みを増幅してしまうこともあります。

対策としては、体を冷やさないことや軽いストレッチ、規則正しい生活が有効です。気圧の影響を完全に避けることはできませんが、仕組みを理解し、落ち着いて対処することで、痛みとの付き合い方はぐっと楽になります。

天候の変化に振り回されすぎず、ご自身の体の反応として受け止めることが、安心して日常を過ごすための大切なポイントです。

PT 菊地

梅雨どきに増える“古傷の痛み”の正体

— 気圧と神経過敏の関係 —

① 気圧が下がる

雨が近づくと気圧が低下します。

② 神経が刺激される

体の組織がわずかに膨張し、古傷の周りの神経が刺激されます。

わずかに膨張 → 神経を刺激

③ 痛みを感じやすくなる

自律神経のバランスも乱れ、痛みにも敏感な状態になります。

うずくズキズキ...

これは悪化のサインではなく、環境の変化に体が反応している一時的なもの。

対策のポイント

- 体を冷やさない
- 軽いストレッチや適度な運動
- 規則正しい生活

仕組みを理解し、落ち着いて対処することで、痛みとの付き合い方はぐっと楽になります。

梅雨に増える「古傷の痛み」の対処法

梅雨に入り、気圧や気温の変動が大きくなると、過去にケガをした部位や関節に痛みを感じる方が増えます。この痛みは、気圧の低下によって自律神経のバランスが乱れ、痛みのセンサーが過敏になることが主な原因です。天候による一時的な身体反応であるため、過度な不安を抱く必要はありません。まずは現在の痛みの状態を把握し、正しく対処することが大切です。

痛みが強いと「とにかく安静にしよう」と考えがちですが、それが逆効果になるケースもあります。痛みの原因が「炎症」なのか、血流低下による「筋肉のこわばり」なのかによって、とるべき行動は異なります。誤った対処は不調を長引かせる原因になるので、まずはご自身の痛みがどちらのサインを出しているのか、右の図を参考にしてください。状態に合わせた適切なケアを選択し梅雨の時期を乗り切りましょう。

PT 瀧上

梅雨の時期の痛みを乗り切る！正しい対処法とケア基準

梅雨の痛みと原因

- 梅雨に入り、気圧や気温が変動すると...
- 過去のケガや関節が痛む
- 原因：気圧低下で自律神経の乱れ、痛みセンサーが過敏に
- 一時的な反応なので不安になりすぎない

痛みの原因を見極めよう

① 炎症による痛み

- スズキと痛む
- 熱を持っている
- 腫れている
- 必要な行動：安静

② 筋肉のこわばりによる痛み

- 重たるい・こわばる
- 動かしている楽になる
- 原因：血流低下
- 必要な行動：温める・動かす

痛みの種類に合わせた、正しい過ごし方

状態に合わせた適切なケア

① 安静が必要な痛みへの対処

- 患部を休ませる
- 冷却（アイシング）
- 激しい運動は避ける

② 動かした方が良い痛みへの対処

- 温めて血流を促す（入浴、ホットタオル）
- 軽い運動（ストレッチ、深呼吸）
- こわばりをほくす

誤った対処は不調を長引かせる原因に。正しいケアで梅雨を快適に過ごしましょう。