



冬の関節痛～気圧と寒さが引き起こす身体の不調～

「膝が痛い」「古傷がうずく」…冬になると関節の痛みを感じること、ありませんか？

実はこれ、寒さだけでなく気圧の変化も大きく関係しているんです。

新しい年、自分の身体のメカニズムを理解して快適に過ごしましょう。

気圧と寒さが関節痛を招くワケ

気圧が下がると関節が微妙に膨らんで内側から圧がかかり、周辺の神経が刺激されて痛みを感じやすくなります。さらに寒さで筋肉や関節がこわばって血行不良に。関節の動きがスムーズでなくなって負担が増し、痛みが起りやすくなるんです。特に過去に関節を傷めたことがある人や、中高年層は痛みを感じやすい傾向があります。



関節痛を和らげる日常のケア

お天気アプリで気圧の変動をチェックして、体調との関係を記録してみましょう。身体を温めることも大切で、お風呂にゆっくり浸かったり、カイロで関節周りを温めると血行が良くなります。意外なケアとして「耳のマッサージ」もおすすめ。耳全体を揉んだり引っ張ったりすると、全身の血流やリンパの流れが良くなって体が温まり、関節や筋肉のこわばりが和らぎます。内耳の血流改善で自律神経も整うので、関節痛の予防・緩和に繋がりますよ。



日常のメモニを解決!
教えてヒデ隊長!

素朴な疑問



【今回のギモン】雨の日に頭が痛くなるのは気のせい?

「雨の日に頭が痛い」「低気圧で調子が悪い」それ、気のせいじゃありません！医学的に証明されている「天気痛」のメカニズムと、耳マッサージなど今日からできる対策を解説しています。

詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/barometric-headache-5621.html>



ヒデ隊長に質問しよう
日常のギモン募集します！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！