



みんなのホスピタルガイド

企画・道新サービスセンター

## ドクターからのアドバイス

### 天候と関節痛

佐川昭リウマチクリニック 院長 古崎 章 先生



北海道大学医学部卒業。  
医学博士。日本リウマチ学会  
認定リウマチ専門医

天気が悪くなる前に関節の調子が悪くなることは経験的に知られています。また、関節痛以外に、腰痛や片頭痛、帯状疱疹などの神経痛、けがや手術などの古傷の痛みの悪化、頭痛や動悸やめまいなどの症状があり、“気象病”ともいわれています。明確な発症機序

は解明されていませんが、平衡感覚をつかさどる内耳で気圧の変化を感知しており、これに自律神経のバランスが崩れることで痛みが増強する説、気圧の低下により関節や血管にかかる圧力が変化して痛み物質が放出され痛みが増強する説などが想定されています。

天気や気圧や気温などの気象情報と関節痛や関節の腫れなどを大規模に解析することは非常に困難で限られた報告にはなりますが、近年、京都大学病院の関節リウマチ患者さんにおいて、3日前の気圧が関節の痛みや腫れと関連する（気圧が低いと関節の症状が悪化する）と後ろ向きの観察研究で示されました。また、湿度は関節症状と相関するものの、気温とは相関せず、また炎症を示す血液検査の値と相関しませんでした。天候による関節痛の悪化に対する確立した予防方法はありますが、気圧の変化に気分の落ち込みが加わると更に関節痛の頻度が高くなる他の報告もあり、できるだけストレスを減らしてリラックスするようしたり、ストレッチなどで血行をよくするなど症状が軽くなることもあるといわれています。特に、気圧の変化が大きい季節の変わり目（秋から冬など）は症状が出やすく注意が必要です。