

学生相談室だより

2023年5月 学生相談室 発行

梅雨や台風の時期になると、気圧の高低差で頭痛やめまいが起きるといふ方も少なくないと思います。

『気象病ハンドブック』によると、気圧や気温、湿度など、気象変化によって引き起こされる心身の不調のことを気象病（正式な病名ではありません）といいます。

気象病の主な症状としては、頭痛、首肩こり、めまい、耳鳴り、吐き気、動悸など多くの症状があります。

気象病のピークは、梅雨入り前の5月のGW明けくらいから7月の梅雨の終わり頃まで、そして9～10月の台風シーズンです。

最近では、気圧を予測するアプリなどが普及していますが、それだけ気象（特に気圧変化）によって体調が左右されてしまう方が多いようです。気圧予報で体調管理に役立つ気象病対策アプリ「頭痛一る」などもありますので、必要に応じて活用してみてください。

引用文献：久手堅司（2022）『気象病ハンドブック』,誠文堂新光社

＊予約やお問い合わせは下記まで
場所：PAL 3階 学生相談室
電話：011-387-9154
e-mail: gakuso@hokusyo-u.ac.jp
予約フォーム
QRコード



＊開室時間
平日 9:00~17:00
※水曜9:30-15:00

＊学生相談室の利用は予約されることをお勧めします。

空いていれば当日も可。

月間スケジュールは、学内掲示板及び大学ホームページに掲載されています。

