

漢方トゥデイ



2023年9月7日放送

気象病と漢方①

気象病とは

せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司

皆さんは気象病という言葉を知ったことあるでしょうか？ この言葉はあまり馴染みがないかもしれませんが、当院では「気象病・天気病外来」という変わった特殊外来を行っています。この外来は、2016年の9月から始めた外来ですが、その前に気象病という症状を診始めた時期から合わせると、累計で5,000人を超える患者さんの診察をしてきました。

この外来ですけれども、唐突に始めたわけではありません。私の専門は、脳神経内科、頭痛、内科になります。2013年8月に開業してから、専門外来としては頭痛で受診される方が多かったです。それ以外には耳鼻科領域ではない非回転性めまい、そして首肩こり、自律神経系の不調を訴える患者さんも多くみられました。特に頭痛の中でも片頭痛と緊張型頭痛が多くみられていました。

後期研修医時代や出向先での臨床経験では、患者さんをじっくりと診察する時間はあまりありませんでした。臨床で診ていく中で、片頭痛や緊張型頭痛ともに、首肩こりや痛みが関係していることがあり、片頭痛、緊張型頭痛の両方に、同じようにマッサージやストレッチなどをして効果があることがわかりました。

当院の開業からも、同じようなスタンスで頭痛診療を行って、それなりの結果が出ていました。しかし、患者さんの中には頭痛だけでなく、めまい、全身倦怠感、関節痛、首肩こり、低血圧、アレルギー症状、気分的な症状、不眠など様々な症状を訴える方がみられるようになりました。しかも、いつも症状があるわけではなく、変動があるということでした。そのタイミングがいつなのか聞いてみると、特に多かったのが、雨が降る前や台風の時、ゲリラ豪雨の時

などの場合が多く、「雨が降っている時の方が体調が悪いんですか？」と聞いてみると、実際にはその雨が降る前の曇りの時の方がずっと体調が悪くて、台風も直撃するよりはその前の方が症状が強いということが多かったです。さらに、体調が悪い時と良い時の差が激しいという点がありました。

特に片頭痛の方でめまいも起こることが多く、大勢の患者さんにみられました。めまいは回転性・非回転性めまいのどちらも多くみられました。耳鼻科で「耳からのめまいじゃないですよ」と言われる片頭痛患者も多くみられました。

ここで気がついたことですが、頭痛とめまいを併発することがあり、この点から、めまいに関係するのが内耳であることから、気象変化が同じく関係しているのではないかと思いました。実際に気象変化の中でも気圧差が大きく出る時に、より不調の割合は高くなっていました。

飛行機の離陸から上空に上がる時、そして高速エレベーターで上層階へ移動する時など、あとは長野県や山梨県などの標高が高いところに移動したときです。これらは、当院の気象病を訴える患者さんでも同様の結果となっていました。

外来に占める患者さんの割合が高く、意識的に天気が悪くなる時に、「体調はどうですか」と聞いてみると、新規・再診の患者さんにここまで数が多いのかということを感じました。そして、気象病・天気病外来を特殊外来として立ち上げることになりました。

気象病とはどのような症状でしょうか？ これは保険病名ではありませんので、初めて聞く方もいるかと思いますが、ここ 2~3 年で認知度は上がってきたと思います。気象病は主に、短期間の気象変化で様々な症状が出ることをいいます。

気圧差、寒暖差、湿度が 3 大要因となり、特に気圧差での不調を訴えることが多いです。実際にこの 3 つの要素が関わってきますが、今回は主に気圧差に絞ってお話をさせていただきます。

まず症状ですが、頭痛がとても多いです。気象病で出る頭痛は片頭痛だと言われることが多いですが、私の臨床経験からすると、頭痛持ちの方はどのみち気象変化で頭痛が強くなる傾向がみられます。当院の患者さんでは大体 80% 近くの方が頭痛を訴えることが多いです。

2 番目に多い症状は、だるい、全身倦怠感などです。

3 番目に多い症状は、首や肩のこりや痛みなど、

4 番目ぐらいになって、めまいが出てきて、めまいは回転性・非回転性ともにあります。耳の痛みや耳鳴などを訴える場合もあります。

5 番目ぐらいからは、朝布団から起き上がれない、起立性調節障害、低血圧など血圧系の症状を訴えることも多く、それ以外には体のむくみ、関節痛、動悸、吐き気、気分的な不調の様々な症状が出ます。

ここで簡単に症状チェックするためのチェックリストがいろいろありますが、

まず①天気が悪いときに体調が悪い。②雨が降る前や天候が悪化する前に何となく天気の変化が予測できる。この2つに該当する、もしくは1個に該当する場合で、大体80%ぐらいの方で気象病の可能性が高くなります。

性別は女性が70~80%と多く、男性が20~30%です。外来を始めた当初は、女性がより80%に近かったんですが、ここ最近は男性の占める数も増えてきています。女性に多い理由としては、性周期、性ホルモンの変動があって、それに伴う不調と気象変化による不調が相乗効果で悪くなっていくことが多いです。筋肉量が少ないことや運動習慣が少ない、デスクワークが多いということも関係してそうです。

次に年齢の比率は、当初20代~50代に多かった印象ですが、ここ2~3年で、10代にも多くみられ、60~80代へと広がっていています。小学校低学年でなっていることもあります。その場合は家系的に片頭痛持ちの方が多くイメージがあります。特に、10代前半の患者さんが増えていることは間違いなく、特徴となっているのは、起立性調節障害と診断されていて、実際には天気が悪化する時に不調になっている方も多くみられています。

次に季節ですが、一番患者さんが多くなるのは、例年で言うとGW明け~7月の梅雨が終わる時期までです。次に多いのが、8~10月の台風のシーズンです。それ以外にも気象変化が出ると症状が出やすくなります。当院の統計では、毎年1~2月は患者さんの割合が少ないですが、今年は1・2・3月ともに患者さんの受診が多くみられました。外来をして7年目になりますが、外来を始めた当初よりも、より患者さんの数が増えてきていて、それは温暖化による世界規模での気候変動の影響もあるんでしょうけれども、この気象病という症状が認知されるようになってきたことが原因だと思います。

次に以前からあったか、という話になりますが、私が神経内科医になって以降、やはり神経痛や喘息などは、気圧の変化によって悪化するということを言われていて、頭痛の診療ガイドラインにも、気圧の変化による頭痛について書かれてはいますが、あまり今まで多く取り扱われることはなく、私が神経内科専門医を取った後に頭痛外来を診るようになりましたが、その中でも当初は、あまり気候で体調が不調になるということは、私自身あまり認識をしていませんでした。

新型コロナの影響では、実際新型コロナで生活様式の変化がみられるようになって、自粛期間やリモート勤務が長期化して、不調が増えていったような気がしています。生活の乱れが関係していると思われます。

次回で病態の説明や、五苓散という漢方薬を投与した結果を説明させていただきたいと思います。