

気象病

知り合いや身近な家族の中に天気が変わることを予測できる人がいます。手術した箇所や怪我した箇所や違和感を覚えて雨の降る前や気圧の変化する前に予測を的中させる人は気象病の可能性があるそうです。気象病とは、気温や気圧等の微妙な気候の変化によって引き起こされる様々な症状の総称です。気候の変化によって、どのような症状が表れるかは千差万別のようにです。「低気圧が近づいてくると頭痛がする」、「気圧や気温の変化が激しい秋は体調を崩しやすい」人もいます。日本では一千万人の人が気象病に苦しんで

いるといわれています。ウイルス禍で、不要不急の自粛生活が長引いている影響で気象病のリスクが高まっています。病院で精密検査を受けても原因が分からず、鎮痛剤を処方されるだけで症状が改善しない人もいます。気象病の症状を和らげる対策としては、ストレッチやウォーキング、規則正しい食生活に加えて、入浴、睡眠に気をつけて、自律神経を整える習慣が効果的といわれています。気象病になりやすい人の特徴としては、猫背気味で姿勢の悪い人、エアコン等で一定の温度の環境に長くいることが多い人、パソコンやスマートフォンの使用時間が長い人などが挙げられています。

○語彙力チェック

①「蛇蝎」(だかつ)の正しい使い方は次のどれか。

A 蛇蝎のように嫌う。

B 蛇蝎のようにかわいがる。

C 蛇蝎のように信頼する。

②「高嶺(たかね)の花」の意味は次のどれか。

A 高山にしか咲かない花。

B プライドの高い人のたとえ。

C 容易に手に入らない高価なものや人のたとえ。

③「高(たか)をくくる」の意味は次のどれか。

A 相手の力量を買いかぶる。

B 相手の力量などを見くびる。

C 相手の力量に萎縮する。

④「多岐□□」の□□に入る語は次のどれか。

A 北馬 B 亡羊 C 水魚

⑤「多言」の反対語は次のどれか。

A 寡言(かげん) B 小言 C 甘言

(解答) ①A ②C ③B ④B ⑤A