健康だより
8月号

ニチアス株式会社

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライト500

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

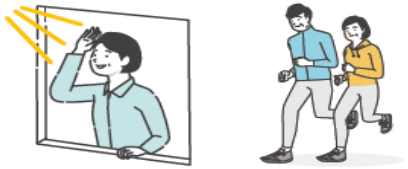
『天気痛』を和らげる食生活

日常生活で実践できる予防策

天気痛は耳の奥にある内耳のセンサーが気圧の変化に過剰に反応し、自律神経が乱れることで起こるといわれています。その日の体調によっても症状が異なるため、日頃から自律神経を整えたり、血流の改善につながる食生活で予防しておくことがポイントです。

生活習慣でセルフケア

生活リズムを整える



毎日ほぼ同じ時間に起きて朝日を浴びる。快適な睡眠環境と睡眠時間を確保する。適度な運動で血行不良を解消！

耳や首まわりを温める



ホットタオルなどで耳や首まわりを温める。両耳をつまんでくるくる回したり、マッサージするのもおすすめ。

“予兆”を把握する



痛みや不調を予測するために、気圧の変化を知らせてくれるアプリなどのデジタルツールを活用する。

食事でセルフケア -積極的にとりたい栄養素-

糖分や塩分のとり過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事と適度な水分摂取が基本です。症状が出やすい時期は、自律神経の乱れや頭痛、炎症などに役立つ栄養素を積極的にとり入れましょう！

マグネシウム	ビタミンB群	n-3系脂肪酸（EPA・DHA）	カリウム
血管の過剰な収縮を抑える、神経の安定化	自律神経や神経伝達をサポート	抗炎症・血流改善	むくみ・水分バランス調整
			
ほうれん草、アーモンド、豆腐、玄米、バナナなど	豚肉、卵、レバー、乳製品、納豆、玄米など	青魚（サバ・イワシ・サンマ）、クルミ、アマニ油など	バナナ、アボカド、じゃがいも、キウイなど

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.