

全国 1.6 万人と実施した「天気痛調査」の結果を公開
天気痛は平均週 2 日発症、5 人に 1 人が生活への支障あり
 ～症状緩和策にかかる費用は佐賀県がトップ、痛くても我慢する県のトップは青森県～

ロート製薬株式会社(本社:大阪府大阪市、社長:杉本 雅史、以下「ロート製薬」と株式会社ウェザーニューズ(本社:千葉市美浜区、代表取締役社長:草開千仁、以下「ウェザーニューズ」)は、推定 1,000 万人以上いるとされる天気痛の症状の実態を調査するため、2020 年 6 月 15 日～21 日に「ウェザーニューズ」アプリおよびウェザーニューズのウェブサイトを通して「天気痛調査 2020」を実施し、その結果を発表しました(回答者数:全国 16,482 人)。

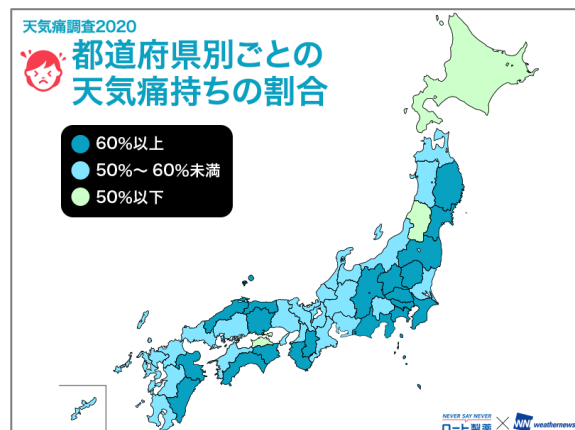
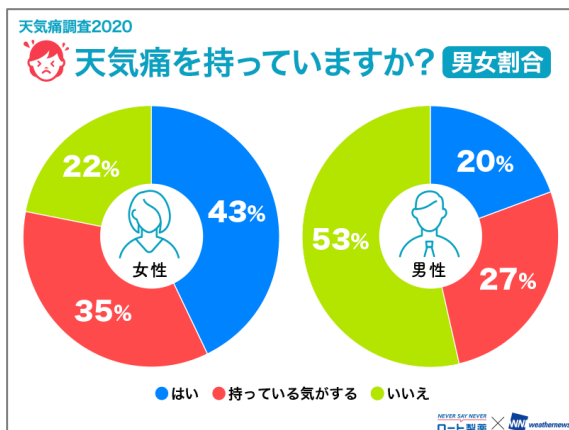
本調査結果の詳細は、「ウェザーニューズ」アプリやウェザーニューズのウェブサイトで開催するとともに、今後の天気痛予報のサービスに活用していきます。

- ✓ポイント
- ① 日本人の約 6 割が天気痛の自覚あり、女性は約 8 割が天気痛持ち
 - ② 症状第 1 位は頭痛。天気痛持ちの半数以上、女性は約 6 割が頭痛の症状あり
 - ③ 発生頻度は平均週 2 日、約 3 割は週に 3 日以上症状あり
 - ④ 予防策第 1 位は「天気予報をチェック」で約半数が実践、「特に何もしていない」のトップは徳島県
 - ⑤ 対応策第 1 位は「薬を飲む」で約 6 割が実践、「ひらすら耐える」のトップは青森県
 - ⑥ 症状緩和の費用は全国平均 1,814 円/月、お金を一番かけているのは佐賀県で平均 2,697 円/月
 - ⑦ 天気痛の半数以上が「我慢できない」と回答、5 人に 1 人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり
 - ⑧ 天気痛は 2 人に 1 人が雨の日に発症、女性の約 3 割は曇りの日でも発症
 - ⑨ 一番気にしているのは「気圧」、約 8 割が症状に関係ありと認識
 - ⑩ 台風接近時は天気痛持ちの約 9 割が、天気痛持ちでなくても約 1 割が体の不調を経験

本プレスリリースの素材のダウンロード ウェブ版プレスリリース「天気痛調査 2020」 https://jp.weathernews.com/news/32013/	「天気痛調査 2020」の一般向けページはこちら ウェザーニューズサイト「天気痛調査 2020」 https://weathernews.jp/s/topics/202007/070165/
--	--

◆天気痛調査 2020

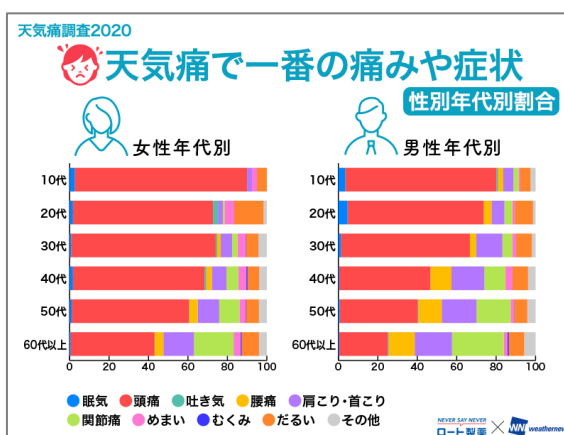
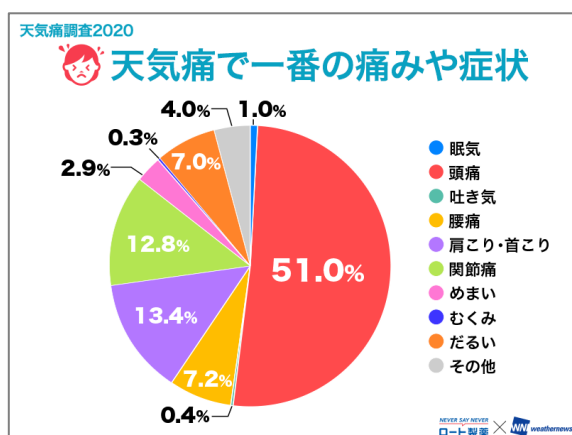
① 日本人の約 6 割が天気痛の自覚あり、女性は約 8 割が天気痛持ち



「あなたは天気痛を持っていますか？」と質問し、“はい”“持っている気がする”“いいえ”から選択していただきました。全国 16,482 人から寄せられた回答を集計した結果、全体の約 6 割が“はい”もしくは“持っている気がする”と回答し、天気痛の自覚があることがわかりました。性別で見ると、女性の天気痛持ちの割合は約 8 割で、男性の天気痛持ちの割合を大幅に上回りました。また、都道府県ごとに見ると、天気痛持ちの方の割合は島根県がトップの 66.7%だったほか、関東など東日本で多い傾向がありました。

※この先②～⑨の質問は、①で“はい”もしくは“持っている気がする”と回答した方(9,619 人)を対象に行いました。

② 症状第 1 位は頭痛！天気痛持ちの半数以上、女性は約 6 割が頭痛の症状あり



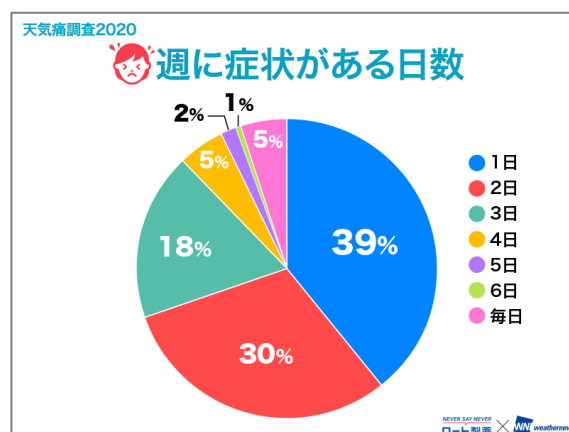
天気痛を持っている、もしくは、持っている気がする」と回答した方に「天気痛で一番の痛み・症状はどれですか？」と質問し、“眠気”“頭痛”“吐き気”“腰痛”“肩こり・首こり”“関節痛”“めまい”“むくみ”“だるい”“その他”から選択していただきました。回答を集計した結果、天気痛の症状の半数以上が頭痛で、次に肩こり・首こり、関節痛が多くなりました。

性別、年代別に見ると、天気痛持ちの女性の約 6 割が頭痛の症状があることがわかりました。一方、男性でも頭痛が最も多かったものの、腰痛と回答した方の割合は女性の約 3 倍で、性別によって天気痛の症状に異なる傾向が見られました。また、年代別に見ると、男性・女性共に若い世代ほど頭痛の症状が多く、年齢を重ねるほど肩こり・首こりや関節痛などの症状の割合が増加する傾向が見られます。60 代男性では、頭痛を腰痛が上回り、年齢によって悩まされる症状に変化が生じてくることが判明しました。

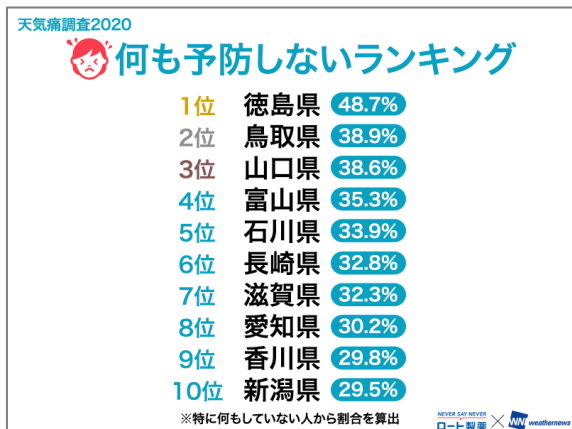
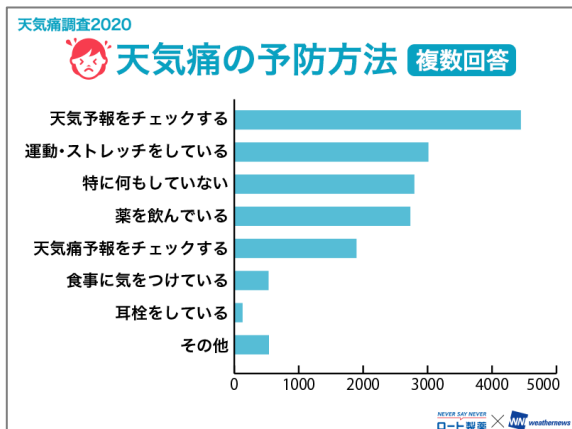
③ 発生頻度は平均週 2 日、約 3 割は週に 3 日以上症状あり

天気痛の症状はどのくらいの頻度で訪れるのか調査するため「大体、週に何日くらい天気痛の痛み・症状がありますか？」と質問し、週 1 日～毎日の中から選択していただきました。回答を集計した結果、天気痛の発症は平均週 2.2 日であることがわかりました。

日数ごとの割合を見ると、1～2 日で治る方が多いものの、約 3 割の方が週に 3 日以上天気痛の症状に悩まされていることがわかります。



④ 予防方法第1位は「天気予報をチェック」で約半数が実践、「特に何もしていない」のトップは徳島県

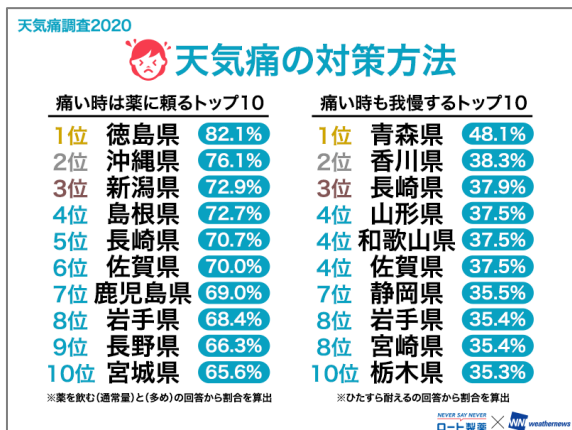
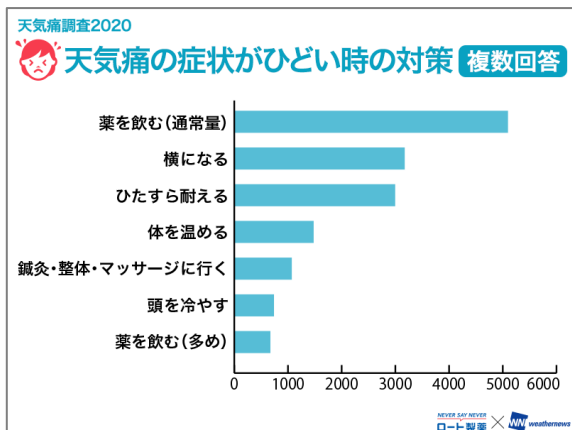


天気痛の予防方法について、「普段、天気痛の予防はしていますか？」と質問し、該当する選択肢を複数選択で回答していただきました。最も多かったのが、「天気予報をチェックする」という回答で、全体の約半数の方が実践していました。次いで「運動・ストレッチをしている」、「特に何もしていない」と回答した方が多く、天気痛の自覚がある方でも、4人に1人以上が何も予防をしていないことがわかりました。回答を都道府県ごとに見てみると、「特に何もしていない」と回答した方の割合が最も多かったのは徳島県で、次いで鳥取県、山口県、富山県、石川県と、西日本や北陸が多くなりました。

天気痛ドクターの佐藤医師によると、天気痛は発症するタイミングを知ることが有効な予防法に繋がるため、天気予報や天気痛予報をチェックすることは予防に重要だと言います。

「天気痛の予防には予報のチェックの他にも、ストレッチや服薬など、いろいろなことをセットで行うのが有効です。何もしていなかったという方も、ぜひ予防を。」(佐藤医師)

⑤ 対策方法第1位は「薬を飲む」で約6割が実践、「ひたすら耐える」のトップは青森県



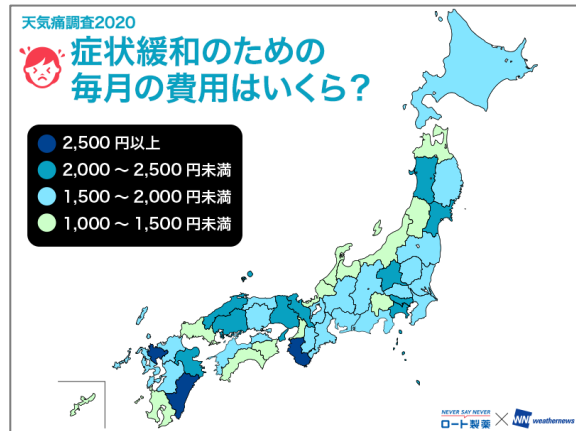
天気痛への対策方法について、「症状がひどい時の対策は？」と質問し、該当する選択肢を複数選択で回答していただきました。集計の結果、「薬を飲む」という回答が最も多く、全体の約6割の方が実践していました。何かしら対策を取る方が多い一方で、約3割の方は痛くても「ひたすら耐える」と回答しました。

都道府県ごとに見てみると、痛い時は薬に頼る方の割合が最も多かったのは徳島県で、次いで沖縄県、新潟県となりました。徳島県は、予防は「特に何もしていない」と回答した方が全国で最も多かったため、発症してから薬を飲むという方が多いと言えそうです。一方で痛い時も我慢すると回答した方の割合が最も多かったのは青森県で、次いで香川県、長崎県となりました。

佐藤医師によると、「横になる」や「ひたすら耐える」という対応は、ADL・QOL(生活活動度)を下げてしま

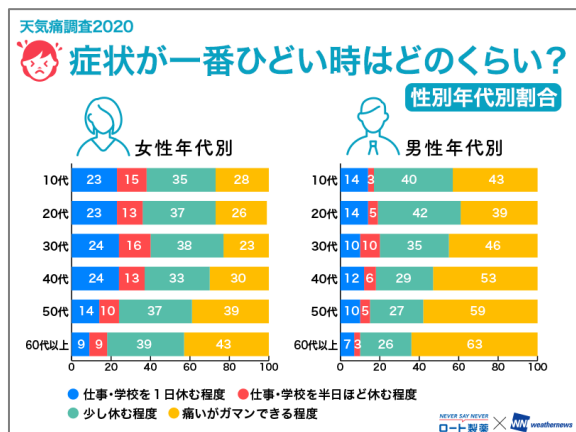
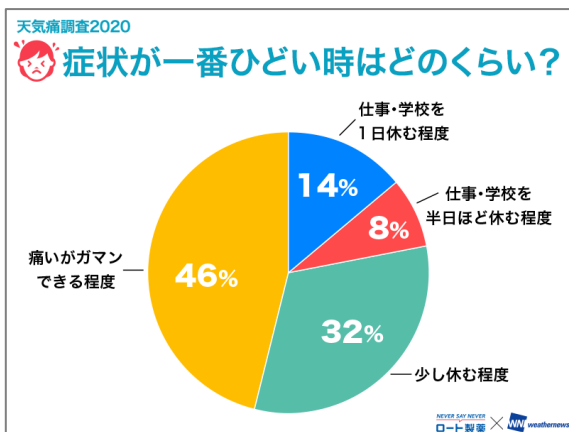
うため、薬を飲むなどの積極的な行動がおすすめですと言います。

⑥ 症状緩和策にかかる費用は全国平均 1,814 円/月、トップは佐賀県で平均 2,697 円/月



天気痛の症状緩和のため毎月どのくらいの出費があるのか調査するため、「天気痛の症状緩和のために、毎月どのくらいお金をかけていますか？」と質問し、“1,000 円未満”“1,000 円以上 2,000 円未満”“2,000 円以上 3,000 円未満”“3,000 円以上 4,000 円未満”“5,000 円以上”“お金をかけない”から選択していただきました。お金をかけると回答した方を集計した結果、天気痛の症状緩和のための費用は全国平均で 1,814 円でした。都道府県別では、1 位が佐賀県で 2,697 円、次いで宮崎県が 2,533 円、和歌山県が 2,528 円、京都府が 2,337 円、秋田県が 2,238 円となりました。一方、最も出費が少なかったのが高知県で 1,000 円、次いで石川県で 1,182 円、青森県と山形県が 1,250 円、山口県が 1,286 円となりました。東北日本海側や北陸で少ない傾向となり、これらの県では天気痛持ちの割合も少なく、そのことが出費の少なさにも関係していると考えられます。

⑦ 天気痛の半数以上が「我慢できない」と回答、5 人に 1 人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり



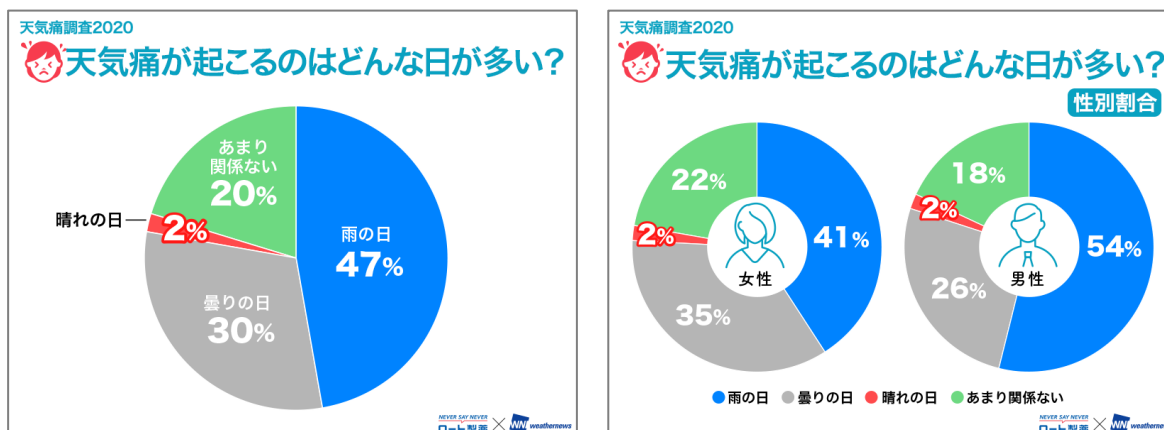
天気痛の症状の生活への影響度合いを調査するため、「痛みが一番ひどい時はどのくらいですか？」と質問し、“痛みがガマンできる程度”“少し休む程度”“仕事・学校を半日休む程度”“仕事・学校を1日休む程度”から選択していただきました。回答を集計した結果、天気痛持ちの5人に1人が“仕事・学校を半日休む程度”“仕事・学校を1日休む程度”と回答し、天気痛の症状が生活に支障をきたしていることが判明しました。“少し休む程度”を含めると、半数以上の方が我慢できない痛みを感じていることがわかります。

性別、年代別に見てみると、女性の3人に1人は生活に支障のある症状を感じていました。また、天気痛の症状が最も仕事に支障をきたしているのは30代女性であることがわかりました。佐藤医師によると

20代後半～30代がガンガンする頭痛のピークと言います。それ以降は症状が頭痛からめまいや立ちくらみ、眠気などに変化するに伴って、男女共に我慢できる割合が増加してきます。

佐藤医師によると、“少し休む程度”以上の痛みは医師への相談を検討した方が良いと言います。頭痛専門外来でも、極端な気象の増加に伴い、患者さんの数がここ2～3年で急激に増えているとのこと。我慢できない痛みは一度お医者さんへの相談を検討することをおすすめします。

⑧ 天気痛は2人に1人が雨の日に発症、女性の約3割は曇りの日でも発症



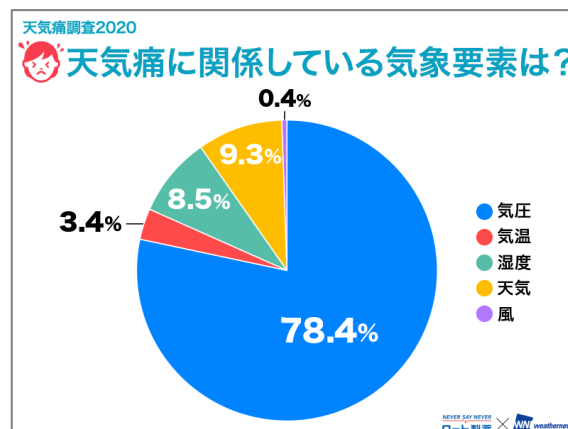
天気痛が発症する気象条件を調査するため「天気痛が起こるのはどんな日が多いですか?」と質問し、“雨の日”“曇りの日”“晴れの日”“あまり関係ない”から選択していただきました。回答を集計した結果、約半数が雨の日に発症していることがわかりました。性別で見ると、男性は半数以上が雨の日に発症している一方で、女性は雨の日に迫るくらい曇りの日に発症する方がいることがわかります。また、5人に1人はあまり関係ないと回答していました。

ウェザーニューズ予報センターの天気痛予報担当によると、女性の方が気圧の変化に敏感な可能性が高く、低気圧本体の接近による気圧低下が始まる前から発生する微細な気圧変動が天気痛に寄与しているのではないかと思います。女性の方が男性よりも微細な気圧変動を感じやすい傾向があるため、本格的な雨が降り出す前から発症する方が多く、一方、男性は女性よりも関節痛などの症状が多いため、雨による湿度上昇で関節痛が発生し、雨の日に症状を訴える方が多くなると考えられます。

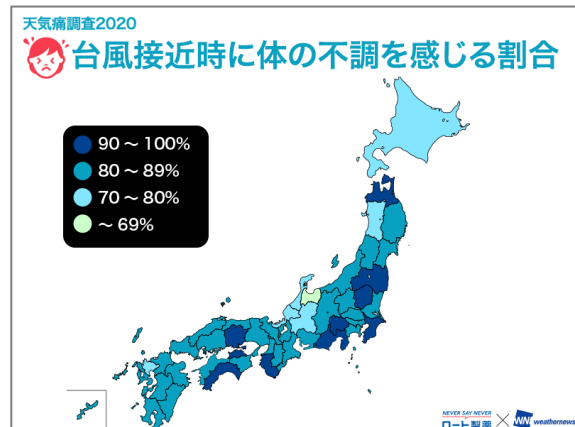
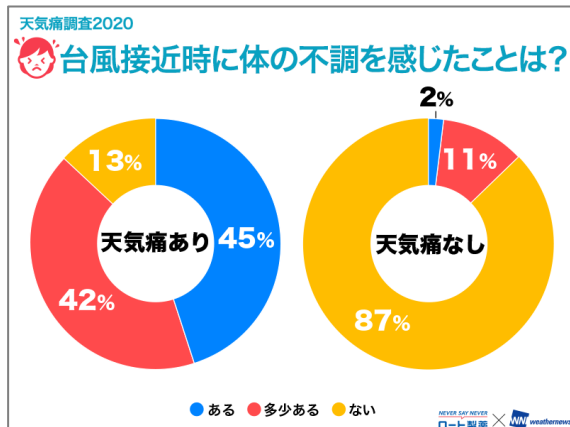
⑨ 一番気にしているのは「気圧」、約8割が症状に関係ありと認識

また、痛みを引き起こす気象要素について、「あなたの天気痛には何が一番関係していると思いますか?」と質問し、“天気”“気圧”“湿度”“気温”“風”から選択していただきました。回答を集計した結果、約8割の方が“気圧”と回答し、気圧の変化によって発症する方が多いことがわかりました。気圧に次いで多かったのが“天気”、“湿度”で、年代が上がるほど“湿度”と回答する人が増加しました。

佐藤医師によると、自律神経が弱くなってくると、気温や湿度も発症に関係してくると言います。また、年齢を重ねるほど、天気痛の症状が頭痛から関節痛などへと変化していくのに伴い、痛みに関係する気象要素も変化してくると考えられます。



⑩ 台風接近時は天気痛持ちの約 9 割が、天気痛持ちでなくても約 1 割が体の不調を経験



最後に、気圧が大きく変化する台風時の症状について「台風が接近する時に体の不調を感じたことがありますか？」と質問し、“ある”“多少ある”“ない”から選択していただきました。回答を集計した結果、台風発生時は、天気痛持ちの方の約 9 割近くが不調を感じたことがある、ということがわかりました。また、天気痛を持っていない方の中でも、約 1 割の方が台風時の不調を経験していました。佐藤医師によると、台風の接近時は特に気圧の変化が大きいため、普段天気痛の症状がない方でも症状が出やすいと言います。また、台風接近時に症状が出る方はいわゆる“天気痛予備軍”として、自律神経が弱まってくると、通常時でも症状が出てくる可能性があります。

都道府県ごとの傾向を見てみると、台風接近時に不調を感じたことがある方の割合は、台風の接近・上陸が多い太平洋側で多い傾向が見られました。台風接近・上陸の頻度が多いほど、大きな気圧低下にさらされる機会が多いため、不調を感じる方の割合も高くなったと考えられます。

ウェザーニューズでは本調査結果を活用し、天気痛の理解促進を目指すとともに、天気痛への対策や症状緩和へ役立てていただくため、天気痛予報のさらなる精度改善と、個々の症状に合わせたよりパーソナルな予報の実現に努めてまいります。

◆佐藤純医師(天気痛ドクター)監修

天気痛調査 2020 は気圧医学の第一人者である、佐藤純医師に監修していただきました。



佐藤純(さとうじゅん): 医師/医学博士、愛知医科大学痛みセンター客員教授、中部大学生命健康科学部教授、パスカル・ユニバース(株)CEO

気象変化と慢性疼痛、自律神経の関係が専門

愛知医科大学病院 痛みセンターにて 2005 年より天気痛・気象病外来を開設

気圧医学の第一人者、日本疼痛学会理事、日本運動器疼痛学会理事、日本生気象学会理事などを歴任

天気痛ドクターとして TV、雑誌等マスコミで活躍中、著書多数

◆参考:都道府県ランキング

天気痛持ちの割合			予防をしていない割合			症状が酷い時は薬に頼る割合			症状が酷くてもひたすら耐える割合			症状緩和のためにかける費用		
順位	都道府県	割合 (%)	順位	都道府県	割合 (%)	順位	都道府県	割合 (%)	順位	都道府県	割合 (%)	順位	都道府県	円/月
1	島根県	66.7	1	徳島県	48.7	1	徳島県	82.1	1	青森県	48.1	1	佐賀県	2,697
2	奈良県	65.3	2	鳥取県	38.9	2	沖縄県	76.1	2	香川県	38.3	2	宮崎県	2,533
3	宮城県	64.9	3	山口県	38.6	3	新潟県	72.9	3	長崎県	37.9	3	和歌山県	2,528
4	静岡県	64.9	4	富山県	35.3	4	島根県	72.7	4	山形県	37.5	4	京都府	2,337
5	東京都	63.1	5	石川県	33.9	5	長崎県	70.7	4	和歌山県	37.5	5	秋田県	2,238
6	群馬県	62.8	6	長崎県	32.8	6	佐賀県	70.0	4	佐賀県	37.5	6	東京都	2,197
7	和歌山県	62.7	7	滋賀県	32.3	7	鹿児島県	69.0	7	静岡県	35.5	7	宮城県	2,108
8	宮崎県	62.3	8	愛知県	30.2	8	岩手県	68.4	8	岩手県	35.4	8	兵庫県	2,098
9	福島県	62.2	9	香川県	29.8	9	長野県	66.3	9	宮崎県	35.4	9	神奈川県	2,067
10	鳥取県	62.1	10	新潟県	29.5	10	宮城県	65.6	10	栃木県	35.3	10	群馬県	2,061
11	徳島県	61.9	11	愛媛県	28.9	11	大分県	65.2	11	埼玉県	33.8	11	島根県	2,059
12	長野県	61.7	12	青森県	28.8	12	群馬県	65.2	12	東京都	33.8	12	広島県	2,052
13	千葉県	61.5	13	北海道	28.7	13	大阪府	64.0	13	京都府	33.5	13	大分県	2,047
14	栃木県	61.1	14	静岡県	28.6	14	山梨県	63.6	14	神奈川県	33.5	14	静岡県	1,973
15	大分県	61.1	15	山形県	28.6	15	岡山県	62.2	15	福井県	33.3	15	愛知県	1,954
16	埼玉県	60.9	16	大阪府	28.4	16	香川県	61.7	15	滋賀県	33.3	16	北海道	1,945
17	岡山県	60.7	17	三重県	28.0	17	愛知県	61.5	17	岐阜県	32.8	17	岡山県	1,944
18	岩手県	60.3	18	岩手県	27.8	18	埼玉県	61.1	18	奈良県	32.7	18	埼玉県	1,944
19	高知県	60.3	19	埼玉県	27.7	19	熊本県	60.2	19	鹿児島県	32.4	19	滋賀県	1,941
20	神奈川県	60.0	20	京都府	27.7	20	和歌山県	59.4	20	石川県	32.2	20	大阪府	1,934
21	新潟県	59.4	21	群馬県	27.4	21	福岡県	59.2	21	大分県	31.9	21	長野県	1,912
22	長崎県	59.2	22	岐阜県	27.3	22	茨城県	59.1	22	富山県	31.4	22	岩手県	1,877
23	茨城県	58.3	23	福井県	27.3	23	富山県	58.8	23	兵庫県	30.7	23	茨城県	1,853
24	富山県	58.0	23	山梨県	27.3	24	兵庫県	58.8	24	北海道	30.7	24	千葉県	1,834
25	熊本県	57.6	25	神奈川県	27.1	25	北海道	58.6	25	沖縄県	30.4	25	熊本県	1,820
26	山梨県	56.4	26	岡山県	27.0	26	鳥取県	58.3	26	広島県	30.2	26	長崎県	1,819
27	兵庫県	56.1	27	奈良県	26.5	27	宮崎県	58.3	27	千葉県	30.1	27	鳥取県	1,750
28	広島県	56.0	28	東京都	26.5	28	福島県	58.0	28	大阪府	29.7	28	栃木県	1,737
29	愛知県	55.3	29	千葉県	26.5	29	愛媛県	57.8	29	山梨県	29.5	29	岐阜県	1,729
30	山口県	55.0	30	茨城県	25.8	30	三重県	57.6	30	愛知県	29.4	30	三重県	1,726
31	大阪府	54.5	31	秋田県	25.0	31	奈良県	57.5	31	三重県	28.8	31	福岡県	1,717
32	佐賀県	53.3	31	福岡県	25.0	32	静岡県	57.2	32	山口県	28.4	32	香川県	1,700
33	福井県	53.2	33	広島県	24.5	33	神奈川県	57.2	33	徳島県	28.2	33	福島県	1,682
34	京都府	53.1	34	長野県	24.2	34	千葉県	55.7	34	茨城県	28.0	33	沖縄県	1,682
35	青森県	53.1	35	鹿児島県	23.9	35	山形県	55.4	35	愛媛県	27.7	35	愛媛県	1,652
36	滋賀県	52.7	36	宮城県	23.9	36	栃木県	54.9	36	高知県	27.3	36	奈良県	1,591
37	沖縄県	52.3	37	沖縄県	23.9	37	広島県	54.7	37	秋田県	26.6	37	新潟県	1,471
38	三重県	51.4	38	宮崎県	22.9	38	東京都	54.3	38	宮城県	25.8	38	徳島県	1,446
39	福岡県	51.0	39	兵庫県	22.7	39	山口県	53.4	39	岡山県	25.2	39	鹿児島県	1,445
40	愛媛県	50.6	40	栃木県	22.5	40	岐阜県	52.3	40	福岡県	25.0	40	富山県	1,419
41	秋田県	50.4	41	福島県	22.5	41	高知県	52.3	41	群馬県	24.9	41	福井県	1,396
42	岐阜県	50.2	42	和歌山県	18.8	42	京都府	51.6	42	長野県	24.7	42	山梨県	1,352
43	石川県	50.0	43	高知県	15.9	43	秋田県	50.0	43	新潟県	24.0	43	山口県	1,286
44	鹿児島県	49.7	44	熊本県	14.5	44	滋賀県	50.0	44	熊本県	22.9	44	青森県	1,250
45	香川県	49.0	45	大分県	13.0	45	福井県	48.5	45	鳥取県	22.2	44	山形県	1,250
46	北海道	48.9	46	佐賀県	12.5	46	青森県	44.2	46	福島県	19.6	46	石川県	1,182
47	山形県	41.8	47	島根県	9.1	47	石川県	42.4	47	島根県	15.9	47	高知県	1,000
全国平均		58.4	全国平均		26.7	全国平均		58.6	全国平均		31.1	全国平均		1,814