

2023年6月8日

**【医師と気象予報士の解説付き】 約2万人と実施した「天気痛調査 2023」の結果を発表  
天気痛は7割近くが雨や曇りの日に発症、4人に1人が生活への支障あり  
～天気痛の発症率トップは徳島県、症状緩和の費用は宮崎県がトップ～**

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)は、本格的な雨や台風のシーズンを前に、天気や気圧の変化による身体の不調「天気痛」の症状や対策方法などの実態について調査するため、「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 2023」を実施しました(調査期間:2023年4月21日～5月1日、回答者数:全国19,897人)。

本調査の発表にあたり、気圧医学の第一人者である佐藤純医師に天気痛の症状や対策方法について解説していただきました。また、ウェザーニューズ予報センターで「天気痛予報®」を担当する大塚靖子気象予報士が、天気痛の気象要因について解説します。

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公開するとともに、今後の天気痛予報のサービスに活用していきます。

本プレスリリースの素材のダウンロード	「天気痛調査 2023」の一般向けページはこちら
ウェブ版プレスリリース「天気痛調査 2023」 <a href="https://jp.weathernews.com/news/43580/">https://jp.weathernews.com/news/43580/</a>	ウェザーニューズサイト「天気痛調査 2023」 <a href="https://weathernews.jp/s/topics/202306/080115/">https://weathernews.jp/s/topics/202306/080115/</a>

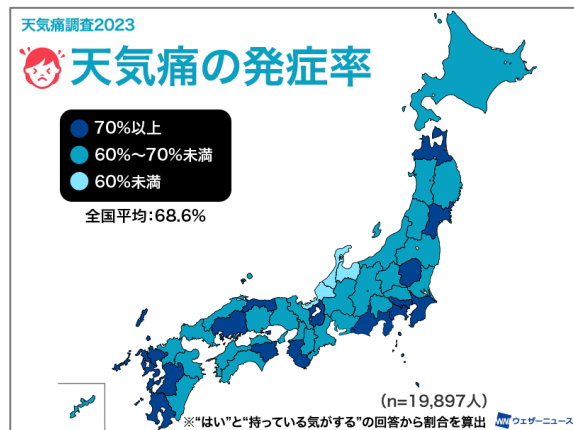
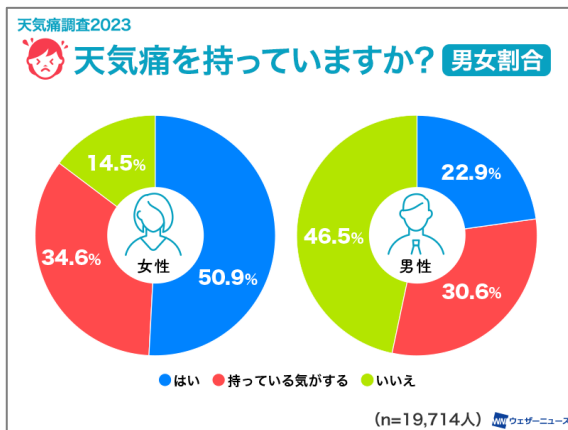
### ✓ポイント

- ① 日本人の7割近くに天気痛の自覚あり、女性は半数以上が天気痛持ち
- ② 症状第1位は頭痛、8割以上に頭痛の症状あり
- ③ 3人に1人は週に2回以上発症、若い世代ほど発生頻度が高め
- 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」のトップは富山県
- ⑤ 対策方法第1位は「薬を飲む」で約7割が実践、「ひらすら耐える」のトップは新潟県
- ⑥ 症状緩和の費用は全国平均1,843円/月、トップは宮崎県で平均2,581円/月
- ⑦ 天気痛の症状、4人に1人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり、30代女性が最も顕著
- ⑧ 天気痛は7割近くが雨や曇りの日に発症、女性は雨よりも曇りの日が多い傾向
- 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、天気痛ありの8割以上が、天気痛なしでも1割近くが体の不調を経験

## ◆ 天気痛調査 2023

### ① 日本人の 7 割近くに天気痛の自覚あり、女性は半数以上が天気痛持ち

「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 19,897 人から寄せられた回答を集計した結果、全体の 7 割近くの方が“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、女性は半数以上が天気痛持ちで、“持っている気がする”と回答した方を合わせると 8 割以上の方に天気痛の自覚があることがわかりました。都道府県ごとに見ると、天気痛の自覚がある方の割合は徳島県がトップの 77.6%だったほか、日本海側よりは太平洋側、九州では東シナ海側で多い傾向がありました。

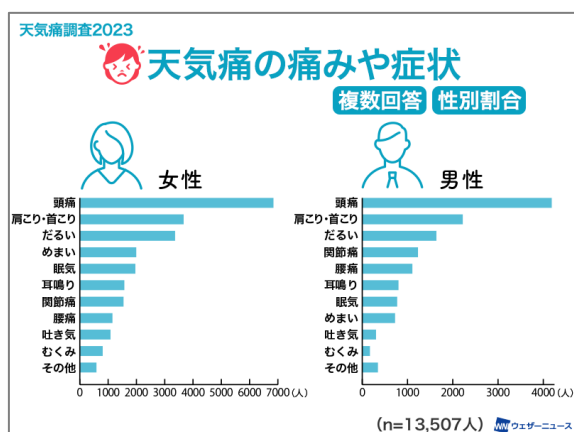


※この先②～⑨の質問は、①で“はい”もしくは“持っている気がする”と回答した方(13,644 人)を対象に行いました。

### ② 症状第 1 位は頭痛、8 割以上に頭痛の症状あり

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”“耳鳴り”“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、天気痛の症状として圧倒的に多かったのが頭痛(回答者の 82.0%)で、2 番目が肩こり・首こり(43.6%)、3 番目がだるい(37.2%)となりました。

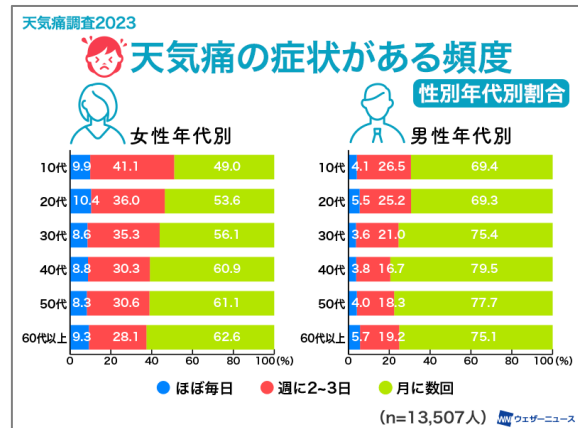
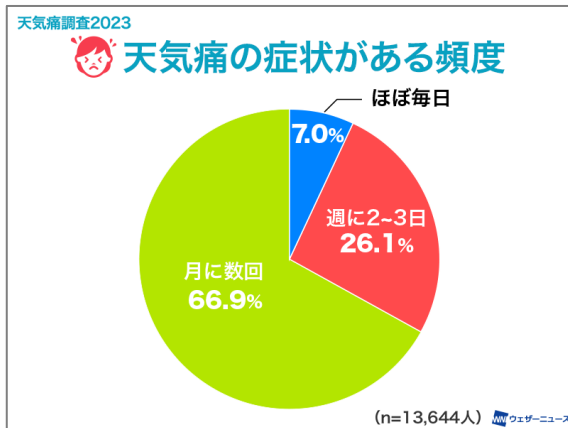
性別に見ると、女性と男性の両方とも症状の第 3 位までは同じでしたが、女性の第 4 位と第 5 位にはめまいや眠気が、男性の第 4 位と第 5 位には関節痛や腰痛が入り、性別による症状の傾向の違いが見られました。



### ③ 3人に1人は週に2回以上発症、若い世代ほど発症頻度が高め

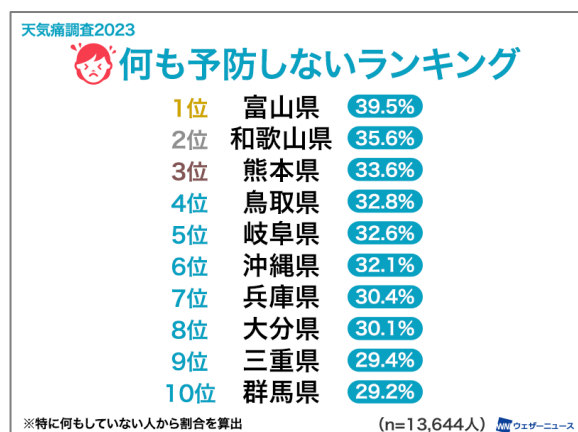
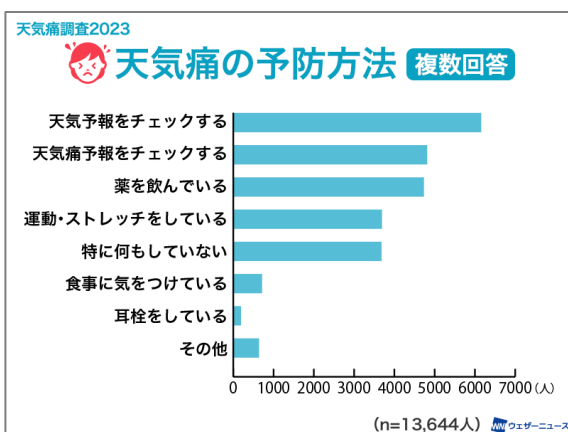
天気痛の症状はどのくらいの頻度で訪れるのか質問し、“ほぼ毎日”“週に2~3日”“月に数回”の中から選択していただきました。回答を集計した結果、最も多かったのが“月に数回”で66.9%、次いで“週に2~3回”で26.1%、“ほぼ毎日”と回答した方は7%でした。週に2~3回とほぼ毎日の方を合わせると、3人に1人が週に2回以上、天気痛の症状に悩まされていることがわかります。

性別、年代別に見ると、男性よりも女性の方が発症の頻度が高く、また若い世代ほど発症の頻度が高いことがわかりました。



### ④ 予防方法の第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」のトップは富山県

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“天気痛予報をチェックする”、“薬を飲んでいる”、“運動・ストレッチをしている”の順で回答した方が多く、前回の2020年の調査時よりも何もしていない方が減り、天気痛予報や薬で予防をする方が増えていました。ただ、依然として天気痛の自覚がある方でも4人に1人以上が何もしていないことがわかりました。都道府県ごとに見ると、“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富山県で、次いで和歌山県、熊本県となりました。富山県(前回4位)と鳥取県(前回2位)を除いて、2020年の調査からトップ10が入り替わっており、この3年で天気痛や予防方法の認知が広がったことで、トップ10に入る都道府県も変わってきたのではないかと考えられます。

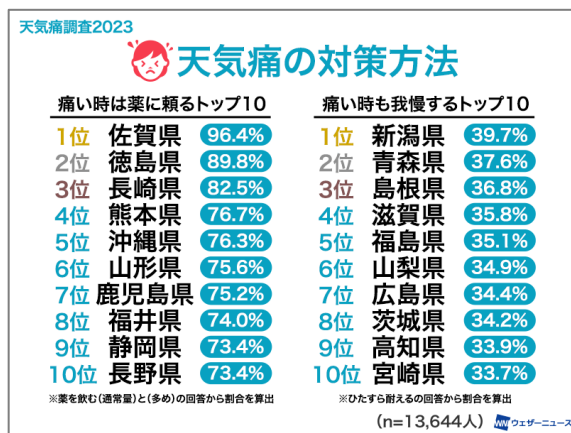
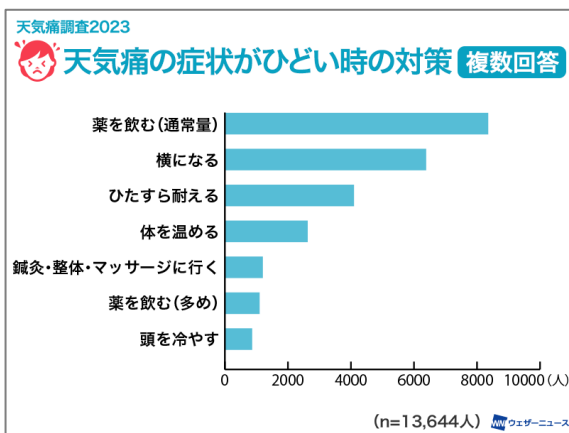


▶佐藤医師コメント

多くの方が、天気予報や天気痛予報を活用して、体調が悪くなるのを予防してくださっていることがわかり、大変心強い結果だと思います。体調が悪くなったり、頭痛の前触れを感じたりするタイミングは人によって異なるため、自分なりのタイミングを見つけて耳を温めたり「くるくる耳マッサージ」をしたり、あるいは早めに薬を服用するなどしてください。本格的に症状が出る前に行うことが重要です。

⑤ 対策方法第1位は「薬を飲む」で約7割が実践、「ひたすら耐える」のトップは新潟県

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(通常量)”という回答が最も多く、“薬を飲む(多め)”と回答した方を合わせると全体の約7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。都道府県ごとに見ると、痛い時は薬に頼る方の割合が最も多かったのは佐賀県で、次いで徳島県、長崎県となりました。佐賀県(前回6位)、徳島県(前回1位)、長崎県(前回5位)、沖縄県(前回2位)、鹿児島県(前回7位)、長野県(前回9位)は2020年に引き続いてのトップ10入りとなりました。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新潟県で、次いで青森県、島根県となりました。青森県(前回1位)と宮崎県(前回8位)を除いてトップ10が入れ替わっていることや全体的に割合が減少していることから、予防方法同様、天気痛や対策方法の認知が広がったことでランクインする都道府県も変化したのではないかと考えられます。

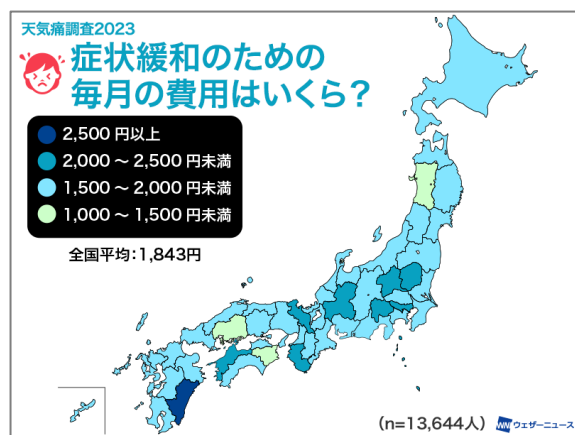


▶佐藤医師コメント

症状が出てから対策を始めても決して遅くはありません。自分に合った漢方薬や鎮痛薬などを早めに服用していただければ、効果が期待できます。また、「くるくる耳マッサージ」はお薬が飲みにくい状況でもすぐにできますので、活用してください。

### ⑥ 症状緩和策にかかる費用は全国平均 1,843 円/月、トップは宮崎県で平均 2,581 円/月

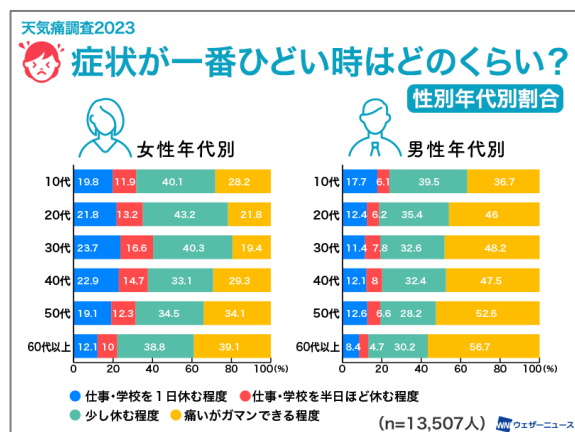
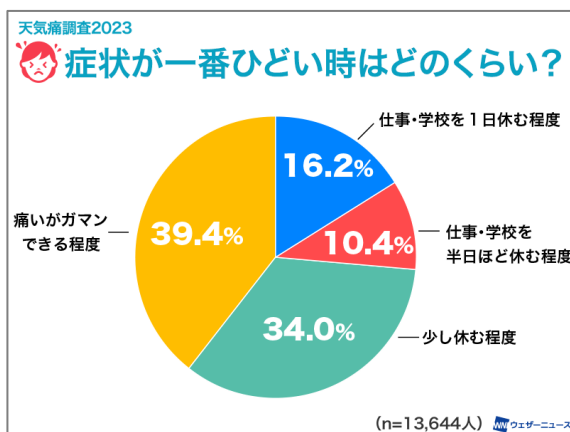
天気痛の症状緩和のため毎月どのくらいの出費があるのか調査するため、「天気痛の症状緩和のために、毎月どのくらいお金をかけていますか?」と質問し、“1,000 円未満”“1,000 円以上 2,000 円未満”“2,000 円以上 3,000 円未満”“3,000 円以上 5,000 円未満”“5,000 円以上”“お金をかけない”から選択していただきました。お金をかけると回答した方を集計した結果、天気痛の症状緩和のための費用は全国平均 1,843 円で、2020 年の 1,814 円から微増となりました。都道府県別では、1 位が宮崎県で 2,581 円、次いで和歌山県が 2,358 円、岐阜県が 2,296 円、群馬県が 2,136 円、東京都が 2,114 円となり、宮崎県(前回 2 位)と和歌山県(前回 3 位)は 2020 年に引き続きトップ 5 入りです。一方、最も出費が少なかったのが秋田県で 1,237 円、次いで徳島県で 1,408 円、広島県が 1,431 円、鳥取県が 1,524 円、沖縄県が 1,529 円となりました。



### ⑦ 天気痛の症状、4 人に 1 人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり、30 代女性が最も顕著

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、4 人に 1 人が“仕事・学校を半日休む程度”あるいは“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、6 割以上の方が我慢できないほどの症状があ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 人は学校・仕事を休むなど天気痛の症状によって生活に支障があり、またそれが最も顕著なのは 30 代女性であることがわかりました。

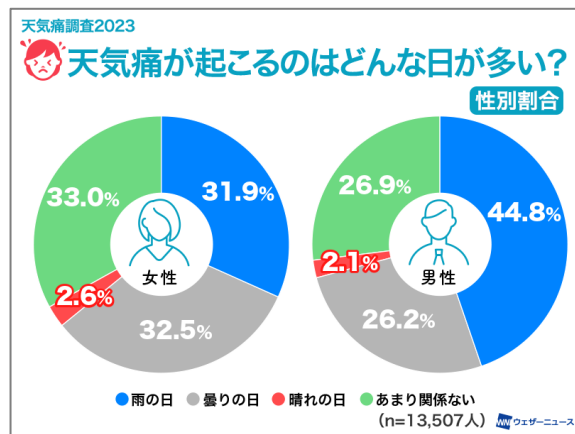
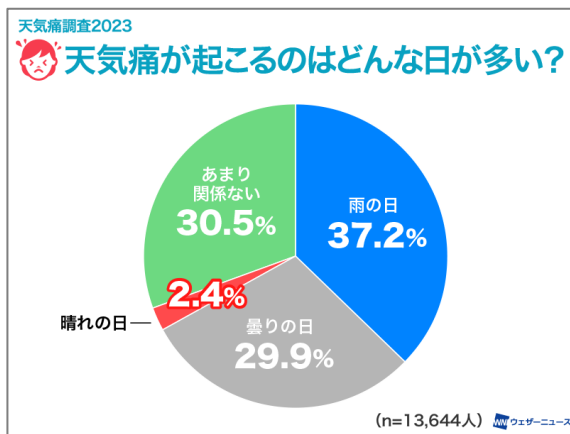


▶佐藤医師コメント

20代後半～30代がガンガンする頭痛のピークです。それ以降は症状がめまいや立ちくらみ、眠気などに変化してくるのに伴って、男女共に症状を我慢できる割合が増加してきます。少し休む程度以上の痛みは、何か大きな病気が隠れている可能性もあるため、医師への相談を検討してください。

⑧ 天気痛は7割近くが雨や曇りの日に発症、女性は雨よりも曇りの日が多い傾向

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、7割近くの方が雨や曇りの日に発症していることがわかりました。性別で見ると、男性は雨の日に発症する方が一番多い一方で、女性はあまり関係ないと回答した方が最も多く、雨よりも曇りの日に発症する方が多いという結果になりました。

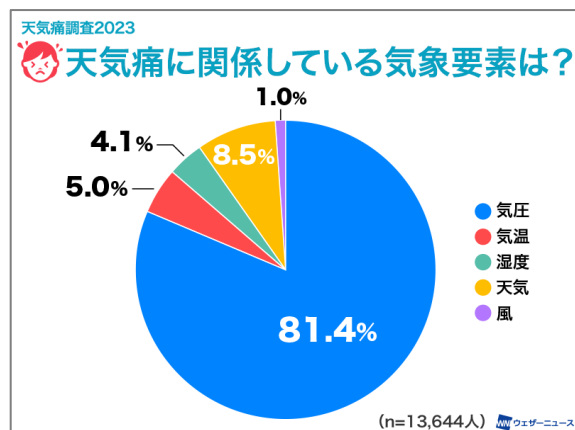


▶大塚気象予報士コメント

女性の方が降雨をもたらす低気圧の接近前に届く微細な気圧変動を敏感に感じている可能性があり、雨が降り出す前から症状が出やすい傾向があると言います。一方、男性は、②の症状の種類に関する設問で「関節痛」という回答が女性より上位となっていることから、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

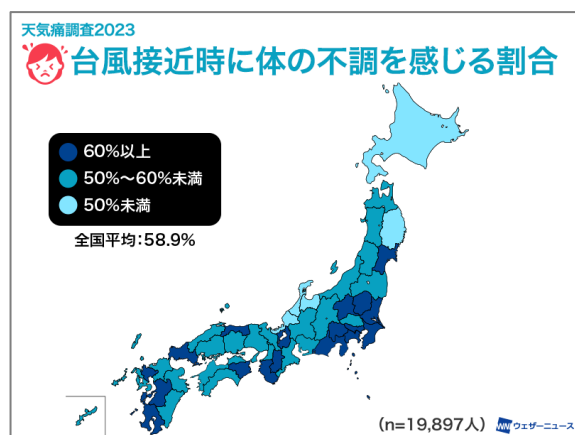
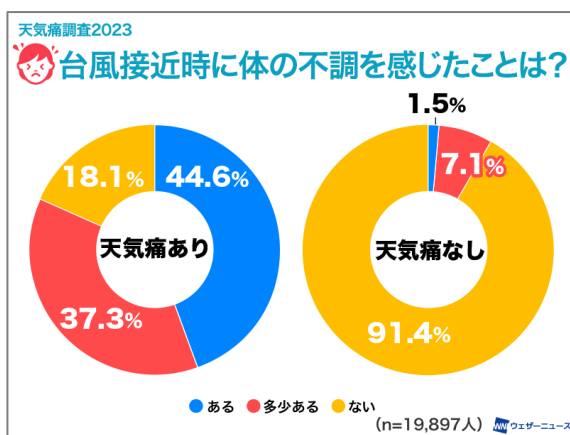
また、痛みを引き起こす気象要素について、「あなたの天気痛には何が一番関係していると思いますか?」と質問し、“天気”“気圧”“湿度”“気温”“風”から選択していただきました。回答を集計した結果、8割以上の方が“気圧”と回答し、気圧の変化によって発症する方が多いことがわかりました。気圧に次いで多かったのが“天気”、“気温”、“湿度”となりました。



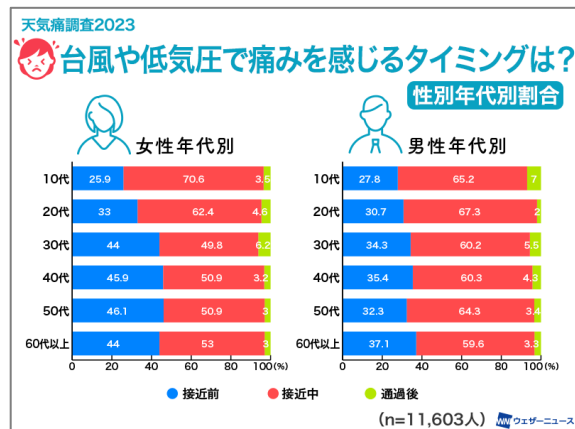
### ⑩ 台風接近時は天気痛ありの8割以上が、天気痛なしでも1割近くが体の不調を経験

気圧が大きく変化する台風時には、普段あまり天気痛の症状が出ない方でも身体の不調を感じることがあります。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、台風接近時は天気痛の自覚がある方の約9割近くが不調を感じたことがある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、1割近くの方が不調を経験していました。

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。



痛みを感じるタイミングについて質問すると、最も多かったのが台風や低気圧の“接近中”という回答で、5割~7割の方が該当しました。次に多かったのが“接近前”という回答で、30代以上の女性は4割以上の方が該当しました。この結果は、⑧の質問で天気痛が起こる日の天気について質問した結果、女性は天気にあまり関係ないと回答した方が多く、雨よりも曇りの日に症状が出る方が多かったのとも一致します。

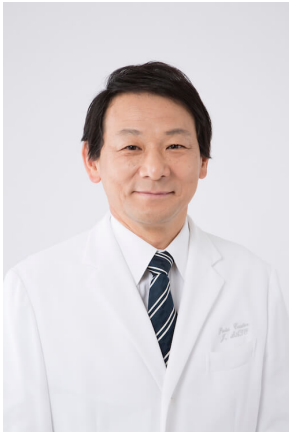


#### ▶大塚気象予報士コメント

この結果の要因として、台風の積乱雲が発生させる微細な気圧変動の影響が考えられます。台風の積乱雲は微細な気圧変動(微気圧変動)を発生させており、これが台風の移動速度より速いスピードで遠くに伝播します。このような微細な気圧変動を敏感に感じ取る人は、台風の接近に伴う本格的な気圧低下の前から天気痛の症状が出やすい傾向があると考えられます。

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(さとう じゅん)医師



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・ユニバーズ(株)代表

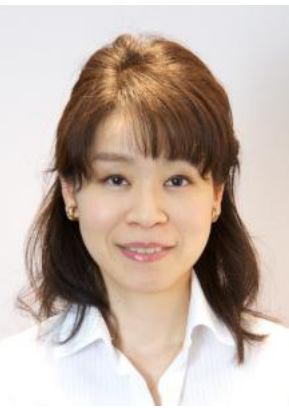
気象変化と慢性疼痛、自律神経の関係が専門

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、日本疼痛学会監事、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

◆ 大塚 靖子(おおつか やすこ)気象予報士



株式会社ウェザーニューズ 予報センター

気象予報士、「天気痛予報®」担当

日本生気象学会 気象病・天気痛研究委員会

佐藤医師と共に「天気痛予報®」を開発

ユーザーからの天気痛の症状報告を分析し、予報の評価や改善を担う



**◆ 参考:都道府県ランキング**

順位	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	
	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	割合	都道府県	円/月
1	徳島県	77.6%	富山県	39.5%	佐賀県	92.7%	新潟県	39.7%	宮崎県	2,581
2	熊本県	75.7%	和歌山県	35.6%	徳島県	86.4%	青森県	37.6%	和歌山県	2,358
3	宮城県	75.6%	熊本県	33.6%	長崎県	78.6%	島根県	36.8%	岐阜県	2,296
4	静岡県	74.0%	鳥取県	32.8%	熊本県	76.3%	滋賀県	35.8%	群馬県	2,136
5	鹿児島県	73.4%	岐阜県	32.6%	沖縄県	75.6%	福島県	35.1%	東京都	2,114
6	広島県	73.4%	沖縄県	32.1%	山形県	75.2%	山梨県	34.9%	山梨県	2,102
7	鳥取県	72.7%	兵庫県	30.4%	鹿児島県	75.0%	広島県	34.4%	愛媛県	2,088
8	栃木県	72.6%	大分県	30.1%	福井県	72.5%	茨城県	34.2%	京都府	2,050
9	長崎県	72.5%	三重県	29.4%	静岡県	72.1%	高知県	33.9%	栃木県	2,037
10	滋賀県	71.4%	群馬県	29.2%	長野県	72.1%	宮崎県	33.7%	佐賀県	1,967
11	青森県	71.1%	愛知県	29.0%	石川県	71.6%	静岡県	33.4%	高知県	1,957
12	和歌山県	70.9%	新潟県	29.0%	青森県	71.3%	香川県	33.3%	大分県	1,913
13	神奈川県	70.8%	山口県	28.8%	愛媛県	71.3%	石川県	33.0%	新潟県	1,912
14	東京都	70.6%	岡山県	28.6%	新潟県	71.0%	三重県	32.8%	大阪府	1,906
15	千葉県	70.6%	滋賀県	28.5%	茨城県	70.3%	岡山県	32.7%	長崎県	1,885
16	佐賀県	70.5%	福島県	28.3%	大分県	69.9%	千葉県	32.5%	三重県	1,873
17	山梨県	69.9%	長崎県	28.2%	群馬県	69.5%	福岡県	32.0%	福井県	1,843
18	香川県	69.9%	愛媛県	27.7%	福岡県	69.1%	栃木県	31.6%	神奈川県	1,842
19	宮崎県	69.7%	大阪府	27.4%	奈良県	69.0%	沖縄県	30.8%	奈良県	1,841
20	大分県	69.1%	山形県	27.4%	埼玉県	68.8%	埼玉県	30.5%	宮城県	1,838
21	山口県	69.1%	栃木県	27.3%	富山県	68.4%	東京都	30.3%	長野県	1,837
22	長野県	69.0%	石川県	27.3%	北海道	68.3%	宮城県	29.9%	石川県	1,836
23	福島県	68.8%	岩手県	27.2%	愛知県	68.0%	鳥取県	29.7%	滋賀県	1,835
24	沖縄県	68.4%	千葉県	27.1%	京都府	67.9%	奈良県	29.3%	静岡県	1,833
25	埼玉県	68.4%	埼玉県	26.9%	和歌山県	67.8%	神奈川県	29.3%	島根県	1,803
26	新潟県	68.4%	高知県	26.8%	神奈川県	67.2%	秋田県	29.1%	千葉県	1,783
27	福岡県	68.3%	茨城県	26.7%	鳥取県	67.2%	愛媛県	28.7%	山形県	1,756
28	愛知県	68.3%	神奈川県	26.5%	香川県	66.7%	岐阜県	28.3%	香川県	1,755
29	高知県	67.5%	香川県	26.4%	宮城県	66.5%	山形県	28.2%	兵庫県	1,752
30	茨城県	67.4%	島根県	26.3%	秋田県	66.3%	大阪府	27.9%	北海道	1,752
31	大阪府	67.3%	静岡県	26.2%	高知県	66.1%	愛知県	27.9%	熊本県	1,750
32	岩手県	67.1%	奈良県	25.9%	東京都	65.8%	兵庫県	27.8%	福岡県	1,735
33	奈良県	67.1%	福岡県	25.7%	兵庫県	65.4%	富山県	27.6%	鹿児島県	1,728
34	群馬県	66.6%	東京都	25.7%	山口県	65.2%	京都府	27.4%	茨城県	1,724
35	岡山県	65.9%	福井県	25.5%	山梨県	65.1%	北海道	27.3%	岡山県	1,709
36	秋田県	65.2%	広島県	25.5%	大阪府	64.9%	岩手県	27.2%	岩手県	1,683
37	三重県	64.6%	宮崎県	25.3%	岐阜県	64.7%	群馬県	27.2%	福島県	1,670
38	兵庫県	64.1%	長野県	25.1%	広島県	64.6%	和歌山県	26.7%	愛知県	1,630
39	岐阜県	63.8%	京都府	25.0%	岡山県	63.9%	長野県	26.3%	青森県	1,623
40	愛媛県	63.1%	秋田県	24.4%	宮崎県	63.9%	大分県	26.2%	埼玉県	1,623
41	山形県	62.2%	山梨県	24.4%	三重県	63.8%	福井県	25.5%	山口県	1,598
42	京都府	61.8%	宮城県	24.1%	栃木県	63.6%	長崎県	24.3%	富山県	1,531
43	北海道	61.3%	北海道	23.8%	千葉県	63.4%	山口県	24.2%	沖縄県	1,529
44	島根県	60.6%	徳島県	23.7%	岩手県	63.2%	鹿児島県	24.1%	鳥取県	1,524
45	石川県	56.8%	青森県	22.8%	滋賀県	60.6%	熊本県	22.9%	広島県	1,431
46	福井県	54.8%	鹿児島県	19.8%	島根県	57.9%	佐賀県	18.2%	徳島県	1,408
47	富山県	51.7%	佐賀県	18.2%	福島県	54.6%	徳島県	15.3%	秋田県	1,237