NEWS RELEASE

2025 年 6 月 11 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 2025」の結果を発表

天気痛の 5 人に 1 人が梅雨に症状悪化、9 割以上が仕事や勉強の効率低下を自覚

～我慢する理由は「正しい対処方法が分からない」症状があっても 7 割が医療機関未受診～

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：石橋　知博）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、「ウェザーニュース」アプリおよびウェザーニュースのウェブサイトを通して「天気痛調査 2025」を実施しました（調査期間：2025 年 5 月 8～20 日、回答者数：全国 23,955 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、「ウェザーニュース」アプリやウェザーニュースのウェブサイトで公開するとともに、今後のサービスに活用していきます。

ウェザーニュースでは、6 日先までの天気痛のリスクを 4 段階で予測する「天気痛予報®」を提供しています。事前に痛みのリスクを把握することで、効果的な対策をサポートします。また「梅雨の天気痛チェックシート」では、10 個のチェック項目への回答で天気痛の可能性を 3 段階で診断します。梅雨に入って何となく不調を感じる“梅雨ダル”でお悩みの方、もしかしたら天気痛かもしれないと感じている方など、ぜひお試しいただき、自分が天気痛かどうか判断する目安としてご活用ください。

本プレスリリースの素材のダウンロード	医師と共同開発した「天気痛予報®」
ウェブ版プレスリリース「天気痛調査 2025」 https://jp.weathernews.com/news/52572/	ウェザーニュース「天気痛予報®」 https://weathernews.jp/pain/

✔ポイント

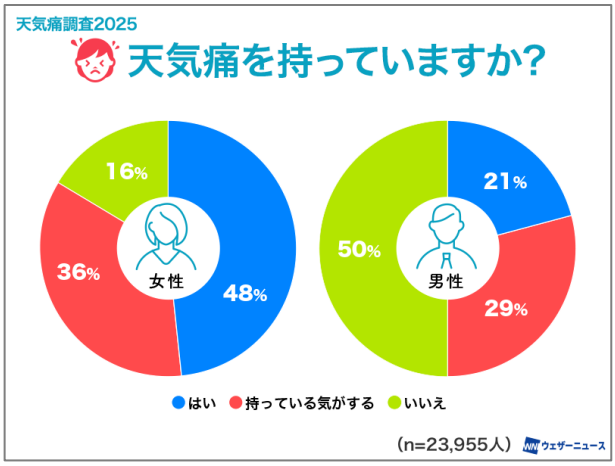
① 日本人の 7 割近くが天気痛を自覚、女性の約半数が天気痛持ち
② 約 1 割が天気痛と診断された経験あり、症状の自覚があっても 7 割が未受診
③ 男女ともに 40 代での発症が最多　女性は若い世代から発症、男性は 40～50 代の発症が多い
④ 症状第 1 位は頭痛で約 9 割に症状あり、約半数に眠気や肩こり・首こりの症状も
⑤ 約 3 割が週に 2 回以上発症、若い世代ほど発生頻度が高め
⑥ 過半数が季節問わず 1 年を通じて発症、5 人に 1 人は梅雨に症状が悪化
⑦ 対策方法第 1 位は「薬を飲む」で約 7 割が実践、我慢する理由は「正しい対処方法が分からない」
⑧ 症状緩和策にかける費用は全国平均 1,995 円/月、トップは福井県で平均 2,558 円/月
⑨ 天気痛の影響、3 人に 1 人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり、30～40 代女性で最も顕著
⑩ 9 割以上が天気痛によって仕事や勉強の効率低下を感じる

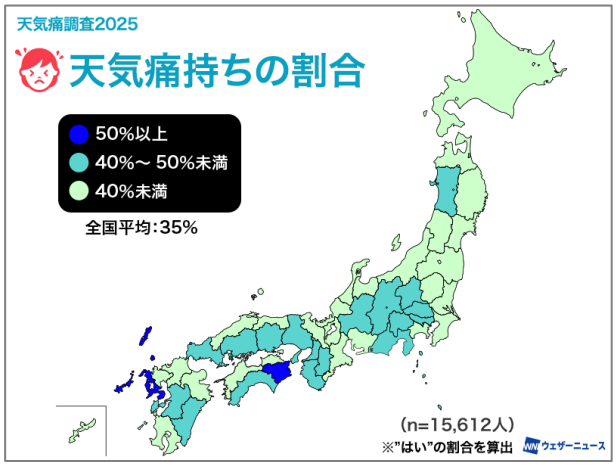
※②以降の質問は、①で“はい”もしくは“持っている気がする”と回答した方（16,235 人）を対象に行いました。

◆天気痛調査 2025

① 日本人の 7 割近くが天気痛を自覚、女性の約半数が天気痛持ち

「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 23,955 人から寄せられた回答を集計した結果、“はい”と回答した方が 35%、“持っている気がする”と回答した方が 33%、“いいえ”と回答した方は 32%で、“はい”もしくは“持っている気がする”と回答した方を合わせて 7 割近くの人が天気痛を自覚していました。性別で見ると、女性は約半数が天気痛持ちであると回答し、“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、天気痛持ちの方の割合が最も多かったのは徳島県で 54%、次いで長崎県で 52%でした。天気痛持ちの方の割合は西日本と東日本で 40%を超えるところが多く、日本海側よりも太平洋側で多い傾向でした。



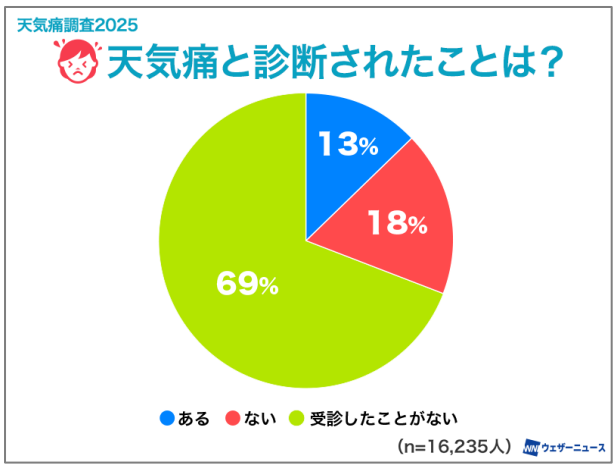


▸大塚気象予報士コメント

気圧変動には低気圧や高気圧の通過に伴う変動のほか、大気潮汐や昼夜の寒暖差の影響で毎日決まった時間に繰り返される 12 時間周期の気圧変動があります。この周期的な気圧変動は、北日本より西日本や東日本で、また、日本海側より太平洋側で年間を通じて大きい傾向があり、天気痛持ちの方の割合が多くなる要因の一つとして考えられます。

② 約 1 割が天気痛と診断された経験あり、症状の自覚があっても 7 割が未受診

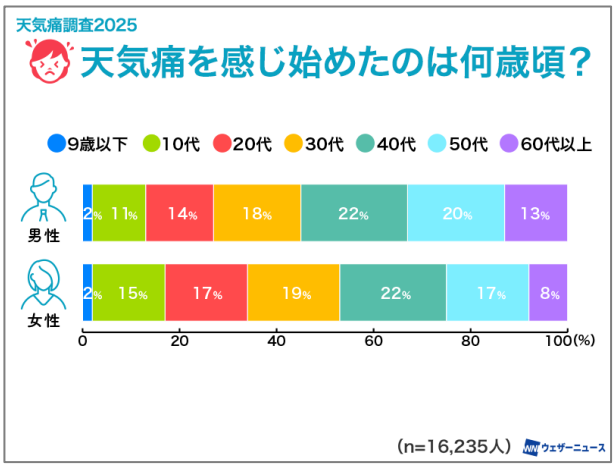
天気痛を持っている、もしくは、持っている気がすると回答した方に「天気痛と診断されたことはありますか？」と質問し、“ある”“ない”“受診したことがない”から選択していただきました。回答を集計した結果、天気痛を診断された経験がある方は 1 割余りでした。また、天気痛の自覚がある方でも 7 割近くが医療機関を未受診であることがわかりました。

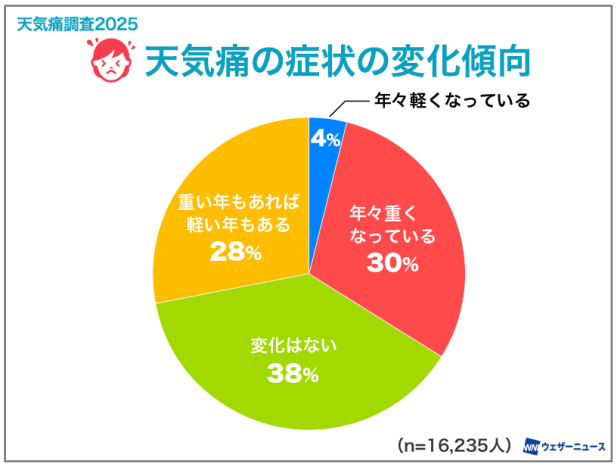


③　男女とも 40 代での発症が最多　女性は若い世代から発症、男性は 40～50 代の発症が多い

天気痛を感じ始めた歳について「天気痛を感じ始めたのは何歳ごろからですか？」と質問したところ、男女ともに最も多くなったのが 40 代で、全体の 2 割以上を占めました。女性は男性に比べて若い世代のうちからの発症が多く、過半数が 30 代までに発症していることがわかりました。一方、男性は 40 代の次に発症が多くなったのは 50 代で、次いで 30 代となりました。

天気痛の症状の変化傾向について聞いたところ、変化はないと回答した方が最も多く 38%、年々重くなっていると回答した方が 30%、重い年もあれば軽い年もあると回答した方が 28%でした。年々軽くなっていると回答した方は 4%と少数でした。





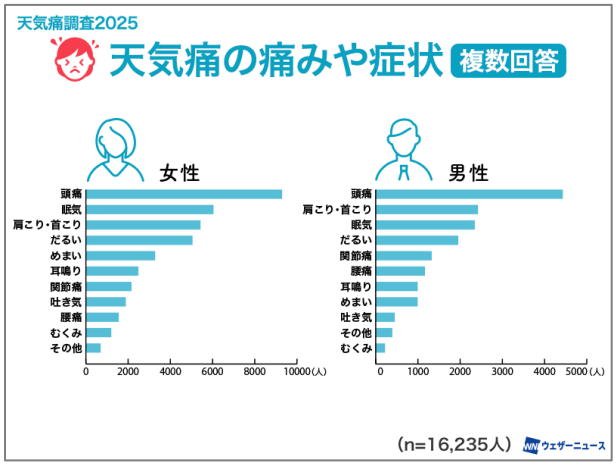
▸佐藤医師コメント

私の外来では女性が全体の 80%以上を占めています。また、平均年齢は 40 歳程度で、10 代から 80 代まで幅広い世代の方が受診されています。天気の影響を取るための治療はもちろんですが、天気痛のもとになる疾患の治療を早期からしっかりと行うことで、症状の改善がしやすくなります。

④　症状第 1 位は頭痛で約 9 割に症状あり、約半数に眠気や肩こり･首こりの症状も

天気痛の具体的な症状について「天気痛の痛み･症状はどれですか？」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。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 87%）で、2 番目が眠気（53%）、3 番目が肩こり･首こり（50%）、4 番目がだるい（44%）でした。

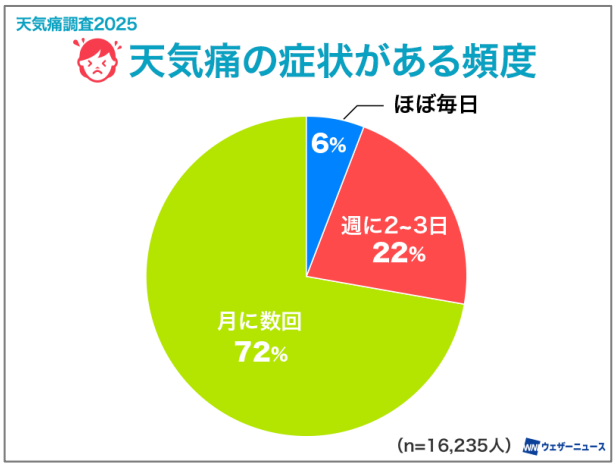
性別で見ると、女性と男性の両方とも症状の第 4 位までの項目は同じになりましたが、女性の第 5 位にめまい、第 6 位に耳鳴りが、男性の第 5 位に関節痛、第 6 位に腰痛が入り、性別による症状の傾向の違いが見られました。

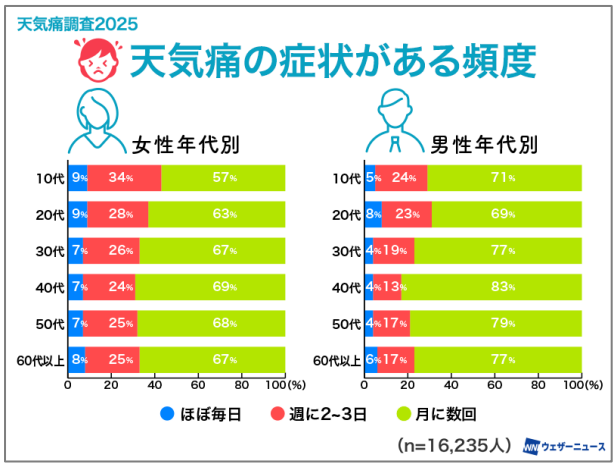


⑤　約 3 割が週に 2 回以上発症、若い世代ほど発生頻度が高め

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 72%、次いで“週に 2～3 回”が 22%、“ほぼ毎日”と回答した方は 6%でした。週に 2～3 回とほぼ毎日の方を合わせると、約 3 割が週に 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。

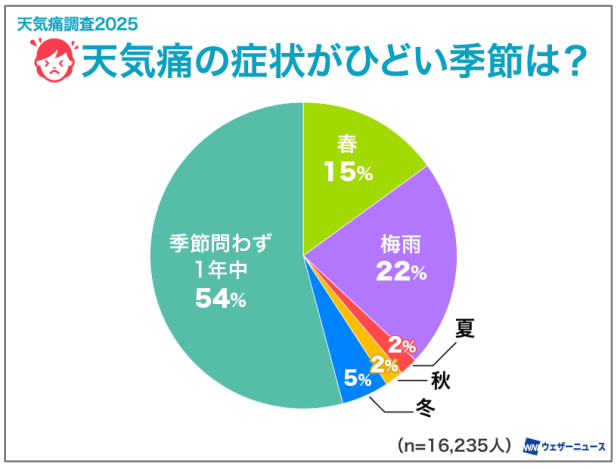
性別、年代別に見ると、男性よりも女性の方が発症の頻度が高く、また若い世代ほど発症の頻度が高いことがわかりました。





⑥　過半数が季節問わず 1 年を通じて発症、5 人に 1 人は梅雨に症状が悪化

天気痛の症状の季節性について「天気痛の症状がひどい季節はありますか？」と質問したところ、過半数が季節問わず 1 年中、症状に悩まされていることがわかりました。季節の中では、梅雨と回答した方が最も多く、全体の 22%を占めました。5 人に 1 人が梅雨に症状の悪化を感じていることがわかります。梅雨の次に多かったのは春で 15%でした。

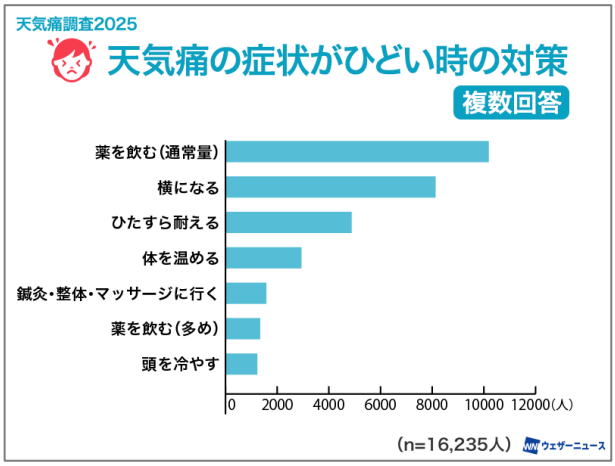


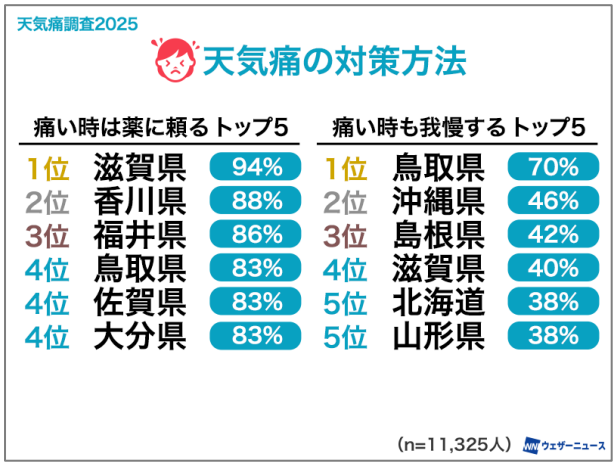
▸大塚気象予報士コメント

天気痛には気圧のほか、気温や湿度の変化も影響していると言われています。梅雨に天気痛の悪化を感じる方は、雨で湿度が上がることで体調を崩しやすくなっている可能性がありそうです。また、春の症状悪化は、発達した低気圧の接近・通過に伴う気圧や気温の変動が影響している可能性があると考えられます。

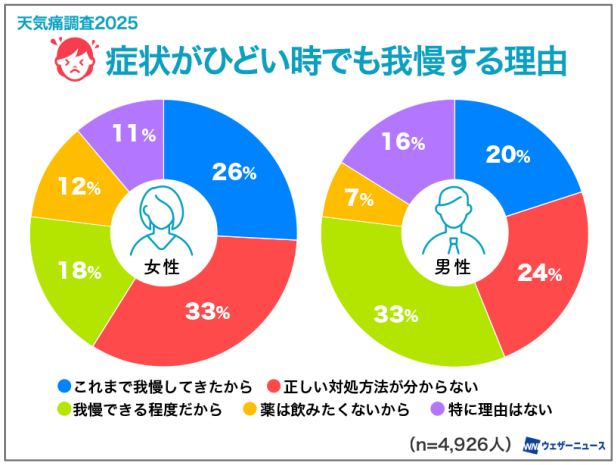
⑦　対策方法第 1 位は「薬を飲む」で約 7 割が実践、我慢する理由は「正しい対処方法が分からない」

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滋賀県で、次いで香川県、福井県でした。一方、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鳥取県で、次いで沖縄県、島根県でした。滋賀県と鳥取県では、痛い時は薬に頼る方の割合が多いにも関わらず、痛い時も我慢すると回答した方の割合も多く、薬を飲んでいても痛みを我慢している方が多くいることが伺えます。





症状がひどい時でも我慢すると回答した方（4,926 人）に理由を聞いてみると、“正しい対処方法が分からない”と回答した方が最も多く、女性の 3 人に 1 人、男性の 4 人に 1 人が痛みの対処方法に迷っていることが判明しました。また、“これまで我慢していたから”と回答した方も女性では 2 番目に、男性では 3 番目に多く、痛みがひどくても「これまで我慢できていたから」と引き続き我慢してしまう方が多いことが伺えます。

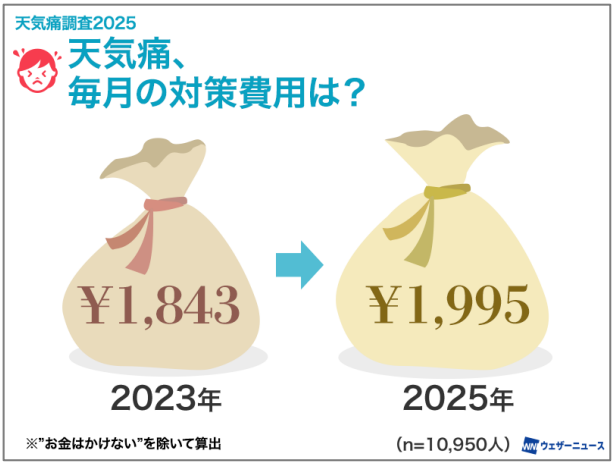


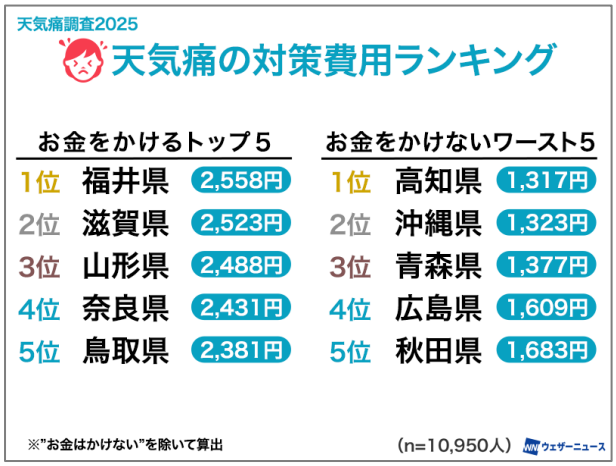
▸佐藤医師コメント

天気の影響を受ける人は、天気が変化するたびに体調が悪くなるので、どうしても痛み止めに頼ってしまいがちです。一方で、痛みが強すぎたり、痛み止めを飲み過ぎると薬が効かなくなってくるので、痛みを我慢しないといけない状況になってしまいます。天気の変化を事前に予想できれば、痛みがひどくならないうちに、効果的に痛み止めを服用できるようになるので、自分の傾向を把握して、タイミング良く服用するようにしましょう。

⑧　症状緩和策にかける費用は全国平均 1,995 円/月、トップは福井県で平均 2,558 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 1,995 円で、2023 年の 1,843 円から 152 円増加しました。都道府県別では、最もお金をかけるのは福井県で 2,558 円、次いで滋賀県で 2,523 円、山形県で 2,488 円、奈良県で 2,431 円、鳥取県で 2,381 円でした。福井県と滋賀県、鳥取県は天気痛の対策方法で痛い時は薬に頼ると回答した方が多く、薬代で費用が高くなっていることが考えられます。一方、最も出費が少なかったのが高知県で 1,317 円、次いで沖縄県で 1,323 円、青森県が 1,377 円、広島県が 1,609 円、秋田県が 1,683 円で、沖縄県（前回 43 位）と広島県（前回 45 位）、秋田県（前回 47 位）は 2023 年に引き続き出費が少ないことがわかりました。

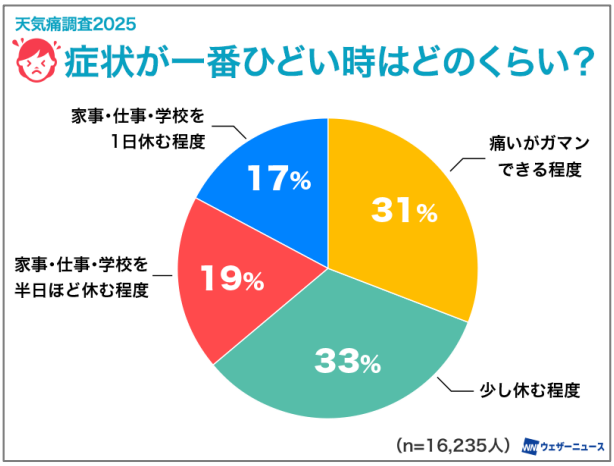


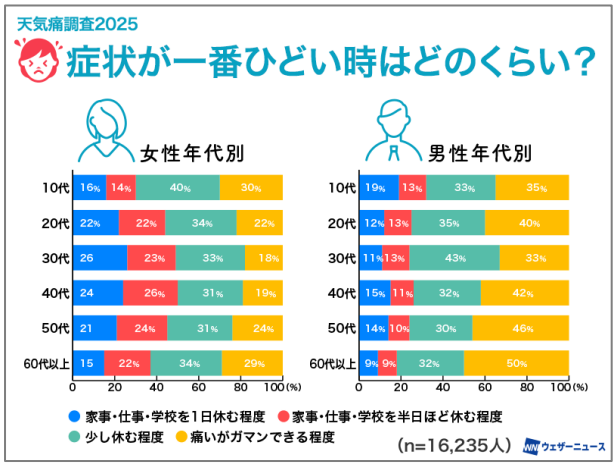


⑨　天気痛の影響、3 人に 1 人は学校・仕事を休むなど生活に支障あり、30～40 代女性で最も顕著

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、“痛い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、3 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明らかになりました。“少し休む程度”を含めると、7 割近く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、男性よりも女性の方が天気痛の症状による生活への支障が出やすく、30～40 代女性で最も顕著となりました。

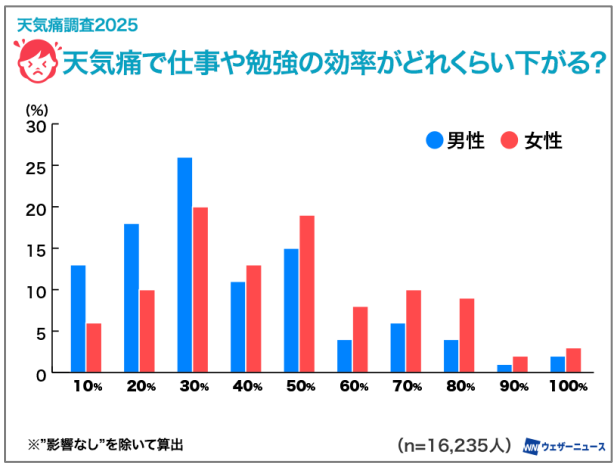




▸佐藤医師コメント

女性は男性よりもどの世代においても痛みの程度が大きいことが分かりました。女性はホルモンの変化で体調が変わりやすいので、天気の影響を受けると症状が強くなりやすいのです。特に、学校や仕事を休んだり、家事がこなせなくなるなど、社会生活に影響が出ている人が 20 代から 40 代に多いことも分かります。これらの世代の女性は、さまざまなライフイベント（出産、育児などを含む）を経験中でもあるので、心身のストレスがたまりやすく、症状が悪化しやすいものと考えられます。

⑩　9 割以上が天気痛によって仕事や勉強の効率低下を感じる



天気痛による仕事や勉強への影響について「天気痛によって仕事や勉強の効率がどれくらい下がる？」と質問し、影響なし（0%）から 100%まで 10%刻みで回答していただきました。回答を集計した結果、影響なしと回答したのは全体の 8%で、9 割以上が天気痛によって仕事や勉強の効率低下を感じていることが明らかになりました。中でも 30%低下したと感じる方の割合が最も多い結果でした。

性別に見てみると、男性女性ともに 30%と回答した方が最も多く、女性では 50%と回答した方が次に多く、男性では 20%と回答した方が次に多くなりました。男性よりも女性の方が仕事や勉強への効率低下を強く感じているようです。

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・ユニバース（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

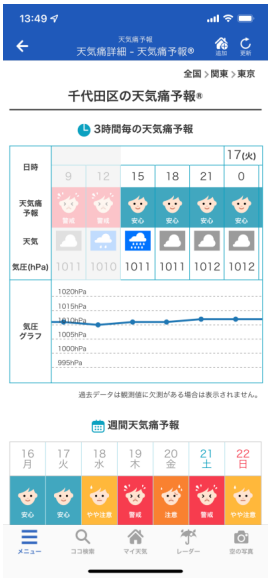
ウェザーニューズでは本調査結果を活用し、天気痛の理解促進を目指すとともに、天気痛への対策や症状緩和へ役立てていただくため、「天気痛予報®」のさらなる精度改善と、個々の症状に合わせたよりパーソナルな予報の実現に努めてまいります。

◇ 天気痛対策の強い味方、医師と共同開発した体調管理アプリ「天気痛予報®」

「天気痛予報®」は、気圧医学の第一人者である天気痛ドクター佐藤純医師とウェザーニューズが共同開発した、“天気痛”が起こりやすいタイミングを予報するサービスです。2018 年 9 月～2019 年 10 月の期間に合計 35 回の調査を実施し、のべ 15.8 万人の症状報告を集めて詳細に分析したところ、天気痛の発症に影響しやすい 3 つの気圧変化パターン（低気圧や高気圧、台風などによる気圧変化・大気潮汐・微気圧変動）が明らかになりました。「天気痛予報®」では、この気圧変化パターンを抽出して指数化し、痛みのリスクを予報しています。

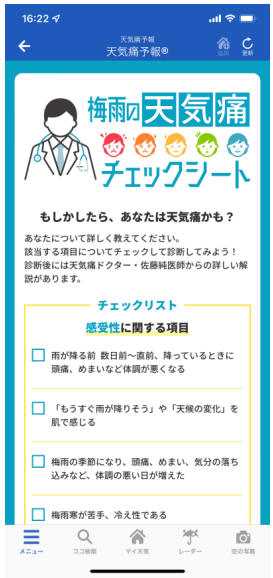
「天気痛予報®」では、天気痛のリスクを“警戒”“注意”“やや注意”“安心”の 4 ランクで予報します。痛みのリスクを事前に把握できるため、症状に対する心構えや薬の準備など事前の対策に役立ちます。3 時間毎の予報と天気、気圧の変化も確認することができるので、薬を飲むタイミングにもご参考いただけます。また、痛みや服薬のタイミングをアプリで記録し、カレンダー形式で過去の症状を気象データと照らし合わせて確認することも可能です。どんな時に痛みが起きやすいかや、薬の服用による症状の変化など、自分の症状の振り返りや傾向の把握に便利です。さらに、「梅雨の天気痛チェックシート」では、10 個のチェック項目に答えていただくことで、天気痛の可能性を 3 段階で診断します。診断後には佐藤純医師からの詳しい解説も見ることができます。梅雨に入って何となく不調を感じる“梅雨ダル”でお悩みの方、自身の不調がもしかしたら天気痛かもしれないと感じている方など、ぜひお試しいただき、事前の対策や症状の緩和などにお役立てください。

気圧医学の専門家の知見と高精度な天気予報を元にした「天気痛予報®」で、天気に起因する体の不調にお悩みの方をサポートします。



ピンポイント
「天気痛予報®」

わたしの天気痛メモ



梅雨の
天気痛チェックシート

天気痛アラーム

weathernews Always WITH you!

◇ 参考：都道府県ランキング

天気痛持ちの割合			症状がひどい時は薬に頼る割合			症状がひど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	円/月
1	徳島県	54%	1	滋賀県	94%	1	鳥取県	70%	1	福井県	2558
2	長崎県	52%	2	香川県	88%	2	沖縄県	46%	2	滋賀県	2523
3	静岡県	49%	3	福井県	86%	3	島根県	42%	3	山形県	2488
4	和歌山県	46%	4	鳥取県	83%	4	滋賀県	40%	4	奈良県	2431
5	山梨県	44%	4	佐賀県	83%	5	北海道	38%	5	鳥取県	2381
5	秋田県	44%	4	大分県	83%	5	山形県	38%	6	徳島県	2318
5	群馬県	44%	7	石川県	82%	7	愛媛県	37%	7	群馬県	2258
8	宮崎県	43%	7	青森県	82%	8	新潟県	36%	8	東京都	2248
8	長野県	43%	7	宮崎県	82%	9	群馬県	35%	9	島根県	2227
10	熊本県	42%	10	福岡県	80%	10	青森県	34%	10	茨城県	2191
10	高知県	42%	10	岡山県	80%	11	三重県	33%	11	兵庫県	2135
12	大阪府	41%	10	山口県	80%	11	福岡県	33%	12	福島県	2124
12	東京都	41%	13	山形県	78%	13	石川県	32%	13	京都府	2120
12	岡山県	41%	13	三重県	78%	13	山梨県	32%	14	熊本県	2117
12	岐阜県	41%	13	広島県	78%	13	山口県	32%	15	大阪府	2076
12	兵庫県	41%	16	島根県	77%	13	宮城県	32%	16	長野県	2059
12	広島県	41%	16	沖縄県	77%	13	長崎県	32%	17	愛知県	2048
12	奈良県	41%	18	京都府	76%	18	富山県	31%	18	愛媛県	2042
12	山口県	41%	19	福島県	75%	18	兵庫県	31%	19	宮城県	2038
20	埼玉県	40%	20	富山県	74%	28	大阪府	31%	20	神奈川県	2037
21	大分県	39%	20	大阪府	74%	21	埼玉県	30%	21	北海道	2033
21	千葉県	39%	20	熊本県	74%	21	長野県	30%	22	千葉県	2026
21	愛知県	39%	20	新潟県	74%	23	岩手県	29%	23	埼玉県	2025
21	鹿児島県	39%	20	千葉県	74%	23	栃木県	29%	24	香川県	2014
21	岩手県	39%	25	兵庫県	73%	23	千葉県	29%	25	静岡県	1997
21	新潟県	39%	25	北海道	73%	23	京都府	29%	26	長崎県	1978
21	茨城県	39%	25	鹿児島県	73%	23	福島県	29%	27	宮崎県	1977
21	福島県	39%	25	宮城県	73%	23	神奈川県	29%	28	富山県	1936
29	神奈川県	38%	25	高知県	73%	23	東京都	29%	29	石川県	1923
29	愛媛県	38%	30	岐阜県	71%	30	佐賀県	28%	30	福岡県	1891
29	青森県	38%	30	東京都	71%	30	愛知県	28%	31	岩手県	1823
29	福岡県	38%	30	栃木県	71%	30	福井県	28%	32	岐阜県	1809
33	京都府	37%	33	神奈川県	68%	30	大分県	28%	33	佐賀県	1806
33	島根県	37%	33	和歌山県	68%	34	鹿児島県	27%	34	新潟県	1789
33	佐賀県	37%	33	埼玉県	68%	34	静岡県	27%	35	和歌山県	1765
36	栃木県	36%	33	山梨県	68%	34	茨城県	27%	36	山口県	1758
37	福井県	34%	33	長野県	68%	37	奈良県	26%	37	三重県	1752
37	宮城県	34%	38	愛知県	67%	37	岐阜県	26%	38	山梨県	1744
39	香川県	33%	38	群馬県	67%	39	岡山県	25%	39	鹿児島県	1739
39	滋賀県	33%	40	茨城県	66%	49	熊本県	25%	40	岡山県	1720
41	北海道	32%	41	静岡県	65%	41	和歌山県	24%	41	栃木県	1708
42	三重県	31%	42	秋田県	63%	42	広島県	23%	42	大分県	1695
43	山形県	30%	43	愛媛県	61%	42	徳島県	23%	43	秋田県	1683
44	鳥取県	29%	44	奈良県	60%	42	高知県	23%	44	広島県	1609
45	沖縄県	28%	44	岩手県	60%	45	香川県	22%	45	青森県	1377
46	石川県	26%	46	長崎県	59%	46	秋田県	17%	46	沖縄県	1323
46	富山県	26%	47	徳島県	55%	47	宮崎県	13%	47	高知県	1317