

2022年9月2日(金)

&lt;天気の変化による身体の不調「気象病」に関する全国47都道府県実態調査&gt;

## 6割以上が「気象病」を経験、最も多い症状は頭痛 気象病経験率 全国1位の「島根県」は最も低い「北海道」の約2倍に

気象病による“メンタル不調”の経験者が  
全国で最も多いのは「秋田県」、最も少ないのは「広島県」

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、全国47都道府県を対象に「気象病」に関する実態調査を実施しました。その結果、気象病経験者は全国平均で6割以上となり、気象による「頭痛」「だるさ」「気分の落ち込み」などに悩む人が多いことが明らかになりました。今回の調査結果を踏まえ、「気象病」のメカニズムと対処法について内科医の正木初美先生にご解説いただき、第一三共ヘルスケアの研究員から適切な薬の使用方法をご紹介します。

### TOPIC 1

気象病による“メンタル不調”を経験したことがある人は、  
「秋田県」(73.2%)が最も多い。



- ◆ 気象病経験者は全国平均で64.6%。全国1位の「島根県」は8割に上り、最も低い「北海道」の約2倍。
- ◆ 「体調の変化による気象の予測」ができるという“天気予測士”は、「長野県」(64.9%)が最も多い。
- ◆ 全国で最も多い気象病の症状は「頭痛」(67.1%)。その「頭痛」の発症経験率は「京都府」(86.1%)が最も高い。
- ◆ 気象病によるメンタル不調の経験者は、「秋田県」(73.2%)が最も多く、「広島県」(43.9%)が最も少ない。

### TOPIC 2

気象による体調不良であることを周囲に言えずに抱え込みがちな人は、  
「山形県」(42.9%)が最も多い。

- ◆ 気象による体調不良であることを、周囲に「伝えにくい」と感じている割合は、全国平均で約3人に1人。「伝えられないことがある」または「伝えられない」と回答した人は、山形県(42.9%)が最も多い。
- ◆ 「気象病による頭痛」を感じたときの薬の服用について、「耐えられない痛みでない限り服用しない」または「我慢する」と回答した割合は、全国平均で4割強。

### TOPIC 3

「気象病」を知って適切な対処を。

#### 【解説】 内科医・正木初美先生 ～「気象病」のメカニズムと対処法～



- ◆ 気象病の原因は、気圧や温度・湿度などの変動による“自律神経バランスの乱れ”。
- ◆ 気象によって「副交感神経」が過度に働くと“メンタル不調”を引き起こす。
- ◆ 気象病は自律神経のバランスが乱れやすい女性や、マイナス思考の人が発症しやすい。
- ◆ 気象病には、症状に合わせた対処が必要。
- ◆ 自分自身も周りの人も、「気象病」を理解することが大切。

#### 【解説】 第一三共ヘルスケア研究員 ～適切な薬の使い方～



- ◆ 気象病における正しい薬の服用方法。
- ◆ 用法・用量を守って短期間の服用であれば、体が鎮痛薬に慣れて効かなくなることはない。



- ◆全国で最も多い気象病の症状は「頭痛」(67.1%)。  
その「頭痛」の発症経験率は「京都府」(86.1%)が最も高い。

「気象病による症状」について聞いてみると、1位は「頭痛」(67.1%)となり、2位「だるさ」(50.8%)、3位「気分の落ち込み」(23.6%)と続きました《図表3》。

1位となった「頭痛」の発症経験率について都道府県別に見ると、盆地という地形から寒暖の差が大きい「京都府」(86.1%)が最も高い一方、年間を通じて気候が温暖で安定しているといわれている「大阪府」(41.9%)が最も低く、隣接しながらも気候の異なる2つの府で対照的な結果となりました《図表4》。

《図表3》 気象病の症状ランキング  
(n=1,985)

- ① **頭痛(67.1%)**
- ② だるさ(50.8%)
- ③ 気分の落ち込み(23.6%)
- ④ 首や肩の凝り(21.2%)

《図表4》 頭痛の発症経験率ランキング  
(n=1,985)

- ① **京都府(86.1%)**
- ② 長野県(83.8%)
- ③ 沖縄県(78.6%)
- ④7 **大阪府(41.9%)**

- ◆気象病によるメンタル不調の経験者は、「秋田県」(73.2%)が最も多く、「広島県」(43.9%)が最も少ない。

気象による体調の変化として、気分が落ち込んだ経験の有無について聞いたところ、「ある(とてもある+まあまあある)」と回答した人が全国平均で半数以上(54.2%)を占めました《図表5》。

都道府県別で見ると、全国でも快晴率が低く曇天日数の多い「秋田県」(73.2%)が、最も多い結果となりました。一方、最も少ない県は「広島県」(43.9%)でした。「広島県」は比較的少雨で、年間を通じて晴天の日が多く、穏やかな気候に恵まれた地域といわれています。

《図表5》 メンタル不調の経験者が多い都道府県ランキング (n=1,985)

<全国平均> 54.2%

第1位～第3位

- ① **秋田県(73.2%)**
- ② 島根県(71.7%)
- ③ 長野県(67.6%)

第45位～第47位

- ④5 **香川県(45.2%)**
- ④6 北海道(44.4%)
- ④7 **広島県(43.9%)**

## TOPIC 2

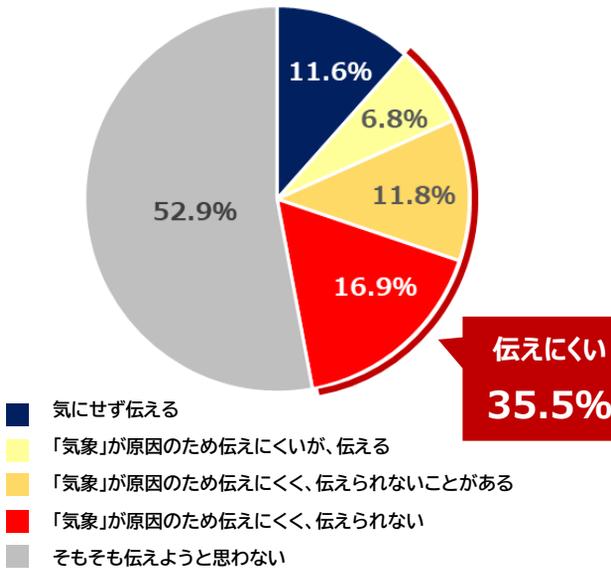
気象による体調不良であることを周囲に言えずに抱え込みがちな人は、「山形県」(42.9%)が最も多い。

◆気象による体調不良であることを、周囲に「伝えにくい」と感じている割合は、全国平均で約3人に1人。「伝えられないことがある」または「伝えられない」と回答した人は、山形県(42.9%)が最も多い。

気象病であることの打ち明けにくさについて調査しました。気象によって体調不良になった際、その原因を「職場や学校など周囲に伝えることができるか」という質問に対し、「伝えにくい(伝えにくい+伝えにくく伝えられないことがある+伝えにくく伝えられない)」と回答した割合は、全国平均で35.5%となり、約3人に1人が「気象による体調不良」の伝えにくさを感じていることが明らかになりました《図表6》。

都道府県別に見ると、気象が原因のため周囲に伝えにくく「伝えられないことがある」または「伝えられない」と回答した人は、「山形県」(42.9%)が最も多い結果となりました《図表7》。山形県は真面目で辛抱強い気質を持つ人が多いともいわれており、気象病の体調不良を周囲に言えず、抱え込んでしまう傾向にあることがうかがえます。

《図表6》 気象による体調不良であることの打ち明けにくさ (n=1,985)



《図表7》 気象病を抱え込みがちな都道府県ランキング (n=1,985)

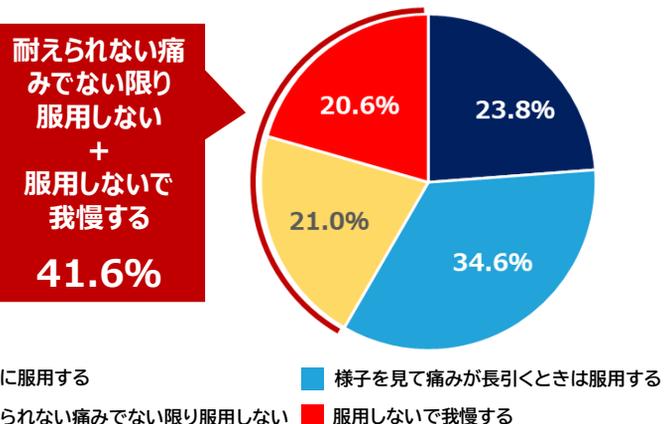
※気象が原因のため伝えにくく、「伝えられないことがある」または「伝えられない」と回答した割合

- ① 山形県(42.9%)
- ② 新潟県(38.6%)
- ③ 沖縄県(38.1%)
- ④ 長野県(37.8%)
- ⑤ 愛媛県(37.2%)

◆「気象病による頭痛」を感じたときの薬の服用について、「耐えられない痛みでない限り服用しない」または「我慢する」と回答した割合は、全国平均で4割強。

続いて、気象による体調の変化で「頭痛」になった経験があると回答した1,331人を対象に調査を行いました。気象病による頭痛を感じたときの薬の服用について聞いたところ、「耐えられない痛みでない限り服用しない」または「服用しないで我慢する」と回答した割合が全国平均で41.6%と、半数に迫る結果になりました《図表8》。

《図表8》 気象病による頭痛を感じたときの薬の服用について (n=1,331)



## TOPIC 3

## 「気象病」を知って適切な対処を。

**【解説】 内科医・正木初美先生 ～「気象病」のメカニズムと対処法～**

今回の調査によって、気象病の実態と各都道府県における特性が明らかになりました。これらの結果を踏まえて、気象病が起こる原因やその背景、予防や対処法などについて、正木クリニック院長の正木初美先生に伺いました。

**◆気象病の原因は、気圧や温度・湿度などの変動による“自律神経バランスの乱れ”。**

頭痛、めまい、眠気、動悸などの気象病の症状は、多くが「自律神経のバランスが悪いこと」と関係しています。その要因は2つあり、一つは「気圧の変化を感じるセンサーがある“内耳”との関係」です。内耳には気圧の変化を感じるセンサーがあるといわれており、そこで感知した刺激を脳に伝えたとき、脳にある自律神経のバランスを司る部分が過敏に反応してしまうことで自律神経のバランスが崩れ、そのバランスがうまく調整できなかったときに気象病を起こすと考えられています。



もう一つは「女性ホルモンやストレスとの関係」です。女性ホルモンのバランスが乱れているときや過度なストレスを感じているときは、通常よりも気圧や温度・湿度など気象の変化に敏感になるため、自律神経のバランスが崩れやすく、気象病が起こりやすくなります。

**◆気象によって「副交感神経」が過度に働くと“メンタル不調”を引き起こす。**

今回の調査で、「気象による体調の変化」として、気分が落ち込んだ経験がある人は全国で半数以上に上りました。気象病は頭痛やめまいだけではなく、メンタルにも影響します。これも、自律神経のバランスが関係しており、自律神経の「交感神経」と「副交感神経」のバランスが乱れることによって起こります。リラックスに働く「副交感神経」が過剰に働くと気分の落ち込みやだるさ、眠気を引き起こし、逆に「交感神経」の方が強くなりすぎるとイライラしたり、興奮したり、動悸や汗が出るなどの症状が現れます。


**◆気象病は自律神経のバランスが乱れやすい女性や、マイナス思考の人が発症しやすい。**

「気象病」の発症は、男女で比較すると女性の方が多い傾向にあります。これは女性の場合、月経周期や更年期など女性ホルモンの働きが自律神経の活動に影響するため、男性と比べて自律神経のバランスが崩れやすいからです。また、悩みやすい人やマイナス思考の人は、陽気な人よりもストレスを受けやすく、自律神経のバランスが崩れやすい傾向にあるため、結果として「気象」の影響も受けやすくなります。

**◆気象病には、症状に合わせた対処が必要。**

頭痛やめまい、動悸などの症状を感じている人は、まず「よく寝ること」が大切です。眠っている間に「副交感神経」が優位になり、自律神経の乱れも整えてくれます。また、お風呂にゆっくり入って身体を温めたり、好きな音楽や映画に触れてリラックスしたりするなど、「副交感神経」の働きを促すように身体も心も休めてあげましょう。また、本調査で「全国平均で41.6%が薬を我慢する傾向にある」という結果がありましたが、痛みを感じたときに薬を飲むことは悪いことではありません。気象による頭痛症状がある場合、さらなるストレスをため込みかねません。無理せず上手に薬を服用しましょう。



一方、「副交感神経」が過剰に働き、気分の落ち込みや眠気の症状を感じている人は、寝ているだけではなかなか症状が良くなりません。他に病気やつらい症状がない場合は、思い切って外に出ることが効果的です。外に出ることで「交感神経」が優位に働き、家にいるときよりも気分が晴れるケースが多くあります。

### ◆自分自身も周りの人も、「気象病」を理解することが大切。

「気象」による自律神経の乱れが気分の落ち込みにつながるケースも多いですが、本調査の中で35.5%が「気象病であることを周囲に伝えにくい」と回答している結果からも分かる通り、**「気象病」を分かってもらえないことも、「気象病」の経験者にとっては大きなストレス**になっています。

最近をよく「気象病」という言葉を耳にするようになりましたが、検査をしても異常が出るものではないため、「体調が悪いのに、人には分かってもらえない」という状況が続き、気分が落ち込むケースも多くあります。また、自分自身で気象病を自覚していないと、定期的にかかる頭痛やだるさを「自分の身体や気持ちの弱さ」だと思ってしまい、よりネガティブな気持ちとなる原因にもなります。**まずは、自分自身も周りの人も、気象病の症状を理解し、適切な対応を取ることを心がけましょう。**

正木クリニック・正木 初美(まさき はつみ)先生

プロフィール

日本臨床内科医会常任理事・専門医、大阪府内科医会理事・専門医、日本内科学会認定医、日本医師会認定スポーツ医、日本医師会認定産業医、正木クリニック院長。  
内科、女性外来、更年期外来、禁煙外来、漢方治療を行っている。



### 【解説】 第一三共ヘルスケア研究員 ～適切な薬の使い方～

続いて、第一三共ヘルスケアのロキソニン内服薬シリーズに携わる研究員が、気象による頭痛が起こった際の適切な薬の使い方について解説します。

### ◆気象病における正しい薬の服用方法。

今回の調査で、気象病による頭痛を感じた場合に「極力、薬を飲まない」という人が4割強を占めました。しかし、**少しでも痛みを感じたら早めに鎮痛薬を服用することをお勧め**します。痛みを我慢し続けてしまうと、痛みを感じるボーダーラインが下がり、より痛みに敏感になってしまうからです。鎮痛薬を服用することに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、**気象病による頭痛でも鎮痛薬で対処できますし、適切に用法・用量を守って服用すれば、痛みをコントロールして快適に過ごすことができます。**



### ◆用法・用量を守って短期間の服用であれば、体が鎮痛薬に慣れて効かなくなることはない。

鎮痛薬は、出てしまった痛みに対してではなく、痛みの元となる原因物質をこれ以上生み出さなくするためのものなので、痛みの原因物質が体内で増えすぎた後では、鎮痛薬でも抑えきれない場合があります。**痛みを我慢できなくなってから鎮痛薬を服用しても、十分に鎮痛薬の効果が感じにくくなってしまいますので、痛くなったなら我慢しないで早めに鎮痛薬に頼ることも大切です。**

**用法・用量を守って短期間の服用であれば、体が鎮痛薬に慣れて効かなくなるということはありません。**なるべく空腹時を避けて服用することが大切ですが、しっかりごはんを食べなくても、クッキーや飴などを食べておく、多めに水を飲んでおくなどでも大丈夫です。何より、**適切なタイミングで鎮痛薬を服用することがポイント**です。市販の鎮痛薬には、胃への負担が少ないプロドラッグ製剤\*や、胃を守る成分も追加配合されているもの、眠くなりにくいものや速効性を追求したものなどがあります。ご自身の体質や期待する効果などに合わせて選ぶとよいでしょう。

\* プロドラッグ製剤:成分が体内で吸収されてから活性型に変化し、効果を発揮する仕組みの製剤

第一三共ヘルスケア株式会社 研究開発部 研究センター 関 夏未(せき なつみ)

プロフィール

大学院では創成薬学を専攻。第一三共ヘルスケア株式会社に入社した後、ロキソニン内服薬シリーズの開発に携わる。新製品の製剤設計など、生活者のニーズに合わせた製剤研究を行っている。



## セルフケアのお役立ち情報を発信するウェブサイト「くすりと健康の情報局」

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かして、情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を運営しています。症状が起こったときだけではなく、日頃から症状の特徴や薬に関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。

各種症状への対処をはじめ、気象の変化による頭痛についてもコラムとして紹介するなど、最近関心の高い情報も紹介し、生活者のQOL(生活の質)向上につながる正しい対処法の啓発に努めています。

### 【コラム】気圧の変化が頭痛に影響するって本当？（頭痛の予防）

[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/02\\_zutsu/index3.html#d04](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/02_zutsu/index3.html#d04)



## ロキソニン®内服薬シリーズについて

ロキソニン内服薬シリーズに含有されている「ロキソプロフェンナトリウム水和物」は、第一三共株式会社が創製した非ステロイド性鎮痛・抗炎症・解熱成分です。1986年に医療用医薬品「ロキソニン錠・細粒」として発売され、その優れた有効性と安全性により、広く使用されています。薬局やドラッグストアで購入できるロキソニン内服薬シリーズは、2011年に発売され、現在ラインアップは4品目を数えます。

第一三共ヘルスケアは、これからも生活者の多様な痛みに対応した製品開発を推進し、痛み悩む一人でも多くの生活者のQOL(生活の質)向上に貢献してまいります。



左から「ロキソニンSプレミアム」「ロキソニンSクイック」「ロキソニンSプラス」「ロキソニンS」  
【第1類医薬品】 頭痛・生理痛に

## 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。