

梅雨時期の不調レベルが一目で分かる『梅雨だる予報』開始

昨年大好評の『梅雨だる予報』今年も公開！ 気になる不調レベルと対策を毎日チェック！！

公式サイト「ウェルラボ」にて 2016年5月10日(水)より

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子／産婦人科医）では、梅雨時期の毎日の不調レベルを指数化する『梅雨だる予報』を、公式サイト「ウェルラボ」内のスペシャルコンテンツとして5月10日(水)より開始いたします。

梅雨時期は、低気圧、雨、高い湿度、日照時間の減少など、複数の天候ストレスが重なりやすくなるため、普段よりも自律神経の働きが乱れやすく、血めぐりが悪くなって、心身の不調を感じやすい時期と言えます。

ウーマンウェルネス研究会が実施した意識調査で、1年の中で最も天候によるストレスを感じる季節について質問したところ、「梅雨」と答える人が最も多い結果となりました。

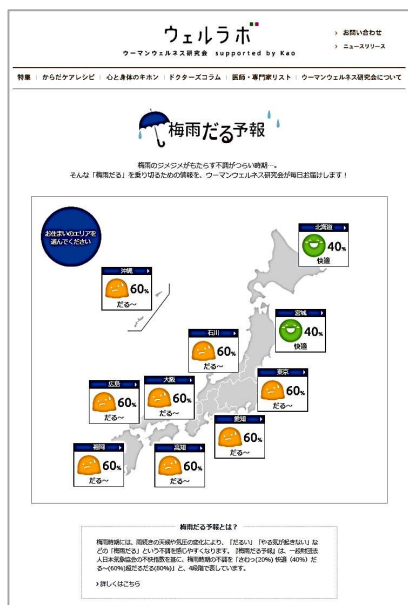
＜*ストレスを感じる季節として多い順に、梅雨(6～7月)37.4%、春(3～5月)26.5%、冬(12～2月)21.6%、夏・晩夏(8～9月)9.6%、秋(10～11月)4.9% ～2017年3月実施の意識調査より～＞

梅雨時期は、“だるい”“疲れる”“イライラする”“むくむ”などの様々な不調＝「梅雨だる」が現れやすくなるため、『梅雨だる予報』では、全国47都道府県を対象とした梅雨だる対策に関する情報を毎日提供いたします。

☆PC版：<http://www.well-lab.jp/weather/>

☆スマートフォン版：<http://www.well-lab.jp/weather/sp/>

※サービス期間 2017年5月10日(水)～7月31日(月)



『梅雨だる予報』トップページ
(イメージ)



都道府県別の『梅雨だる予報』
(イメージ)

【梅雨だる予報とは】

『梅雨だる予報』では、天気予報 API の不快指数を基に、梅雨時期の不調レベルを、「さむっ(20%)」「快適(40%)」「だる～(60%)」「超だるだる(80%)」の4段階で表し、梅雨だるレベルに合わせた対策をアドバイスします。

＜梅雨だるアイコン指標＞

梅雨だるレベル (4段階)	 20%	 40%	 60%	 80%
不調状態	肌寒いと感じる	快適と感じる	蒸し暑くて だるい	かなり蒸し暑くて とてもだるい
	さむっ	快適	だる～	超だるだる

★トピックス★

梅雨だるって何？どうしたら解消できるの？ 梅雨だるに関する情報公開中！

梅雨時期を快適に過ごしていただけるよう、医学博士・健康科学アドバイザーの福田千晶先生が、梅雨だるの原因、症状、対策などを解説し、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp>)で公開しています。

<梅雨だる対策は5つの「暮らし替え」でリラックス&リフレッシュ！>

- ◎「朝時間」の切り替えで快適な1日を
- ◎「ぬるめの炭酸入浴」でだるさ・疲れ対策
- ◎就寝前に目もとを温めて快眠へ
- ◎カラーでリフレッシュ
- ◎外出時の持ちもの

これから始まる、ジメジメとした憂うつな梅雨時期をスッキリと気持ちよく過ごしましょう。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kaoとは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
(五十音順、敬称略)
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（五十音順）
- ・Web サイト:『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp