

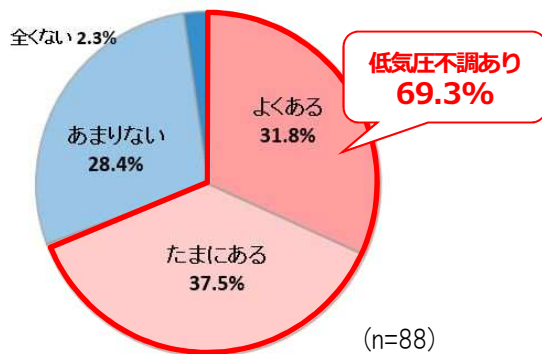
～ 低気圧が次々やってくる梅雨時期は肩こり悪化に要注意 ～  
**20代女性の約7割は「低気圧女子」!?**

監修: せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司 / 気象予報士 小越 久美

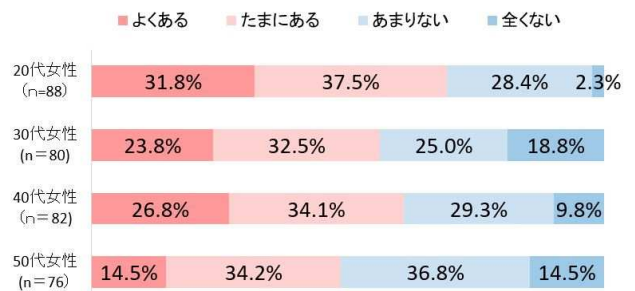
■ 20代女性の約7割が「低気圧女子」

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、「低気圧による不調」について首都圏在住 609人(20代～50代男女)を対象に調査を実施しました。その結果、20代～50代女性の中で、**梅雨特有の低気圧による不調で悩んでいるのは20代女性が最も多い**ということが明らかとなりました。(グラフ①②)

グラフ① <20代女性の低気圧による不調の有無>



グラフ② <年代別の低気圧による不調の実態>



■ 「低気圧女子」の実態

気象と不調との関係に詳しく、専門外来を設けている『せたがや内科・神経内科クリニック』の久手堅先生は、低気圧によって不調を感じやすいタイプを次のように挙げています。

低気圧によって不調を感じる人は増加傾向にありますが、中でも、①筋肉量が少ない ②生理周期の影響 ③デスクワークや立ち仕事をしている人が多い、などの理由で圧倒的に女性が多い(約7割)のが実状です。特に20代はスマートフォンやPCなどの使用時間が他の年代よりも長いことで骨格のゆがみが生じやすく、また、20代前半は学生から社会人へと環境が大きく変わるタイミングでもあるためストレスを感じやすい環境にあります。

このようないくつかの原因が重なった結果、**低気圧による不調を最も感じやすいのは20代女性**であると言えます。

■ 梅雨時期に「低気圧女子」を悩ませる「肩こり」

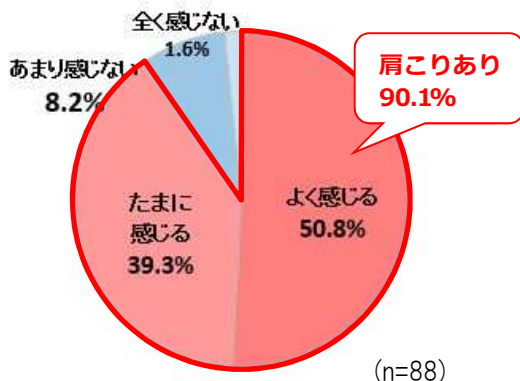
不調の中でも特に注意したいのは「肩こり」です。

近年の急激なライフスタイルのデジタル化に伴い、骨格にゆがみを抱えている人が多くなり、肩こりを訴える人が特に若い年代に増加しています。さらに梅雨時期は、①長期化する低気圧+気圧の変動 ②雨と晴れ間との寒暖差 ③長雨による多湿などの気象リスクが重なるため、普段よりも肩こりを強く感じたり、普段は自覚がないのに梅雨時期になると肩こりを感じやすくなります。

20代の低気圧女子は9割が日常的に肩こりを感じており(グラフ③)、低気圧が次から次へと通過する梅雨時期は、肩こりもちの「低気圧女子」として最も注意すべきシーズンと言えます。

日本の上空には年間約100回の低気圧が通過しますが、梅雨時期は2日に1回位のペースで低気圧が次々とやってきます。特に肩こりに注意すべきタイミングは、**低気圧が近づく直前と、低気圧が通過した直後の寒さを感じる時**です。

グラフ③ <低気圧女子の肩こりの実態>



<低気圧型肩こりのイメージ>



## <梅雨時期の肩こり改善方法>

### 1.こりや痛みを感じる肩まわりや首もとを温める

梅雨時期は湿気が多いため、除湿モードの空調が入っている場合がありますが、除湿モードの空間に長時間いると、思っている以上に身体が冷えてしまいます。

肩や首が冷えてしまうと血めぐりが悪くなり、痛みやこりのもとが患部にたまってしまいます。蒸しタオルや温熱シート、ストールなどを活用して肩まわりや首もとを温めるように心がけましょう。

蒸気温熱は乾いた熱に比べて、身体に多くの熱を伝え、皮膚を深く広く温めることができます。



### 2.耳ストレッチ

肩こりを感じている人は首から耳にかけてこりや痛みを感じている場合が多いです。耳周りをストレッチして柔らかくすることで血流が良くなり、肩回りのこりもゆるんできて、リラックスしてきます。

「耳たぶの少し上を、水平方向に引っ張る」⇒「5～10秒位したら離す」を数回繰り返してください。耳周りがリラックスしてきます。耳を上下に動かすのも効果的です。(イラスト①)

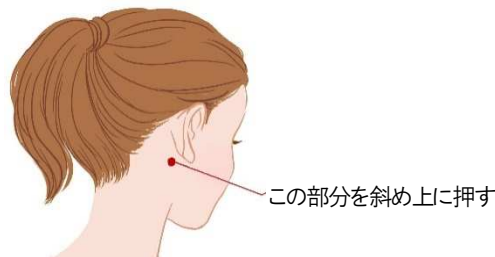
耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を少し痛くなる程度に斜め上にぐっと押し、30秒間そのまま押し続けて下さい。離れた時に軽くなっていればOKです。(イラスト②)

顎関節症がある人や、かみ合わせが強い人、歯ぎしりやかみしめが強い人などには効果的です。

イラスト①



イラスト②



## <梅雨時期以外にも気をつけたい低気圧タイミング>

梅雨時期以外にも、低気圧はこれから様々な形でやってきて、肩こりのほかに、腰痛・関節痛・生理痛・古傷の痛みなどといった不調の引き金となります。

### ◆ゲリラ豪雨(5月～8月)

天気予報は晴れマークでも、雷注意報が出ていたり、「大気の状態が不安定」という解説が出ていたら、ゲリラ豪雨と呼ばれるような局地的な大雨の可能性が高いです。短時間で急激な気圧の変化と気温の低下が起こるため、当日は暑くても、折り畳み傘に加え、ストールなど体を冷やさないアイテムが必須です。

### ◆台風(8月下旬～9月)

夏の終わりから秋にかけて、大型台風のシーズンに突入します。台風の気圧変化はジェットコースター並みに急変します。全国的に気圧変化に襲われ、腰痛や関節痛などの“痛み系”の不調を感じる人が増加します。

### ◆秋雨前線(8月下旬～9月)

夏から秋への変わり目にぐずついた天気をもたらし、ふだんは梅雨ほど雨量は多くないものの、台風と重なると大雨を降らせることがあります。梅雨時期の不調が再来する可能性も考えられます。

### ◆二つ玉低気圧(11月～2月)

日本の南北を挟むようにふたつの低気圧が通過し、全国的な悪天をもたらします。低気圧は合体しながら急速に発達し、低気圧の通過後は強い寒波も襲来するため、気圧の低下と強い冷え込みが不調をまねく要因となります。

#### <調査概要>

■調査方法：インターネット調査

■調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女609名

■調査期間：2019年3月22日～3月29日

■調査内容：梅雨時期の不調に関する意識調査



**監修：久手堅 司(くでけん つかさ)**

**【現職】**

せたがや内科・神経内科クリニック院長

取得専門医：神経内科専門医、総合内科専門医、頭痛専門医、  
脳卒中専門医

**【経歴】**

東邦大学医療センター 大森病院 神経内科 入局、大学院入学  
後、済生会横浜市東部病院 脳血管・神経内科へ出向。

2013年 8月せたがや内科・神経内科クリニック 開院。

2016年 9月以降、気象病外来、冷房病、クーラー病外来などの  
専門外来を開設。2018年 7月に寒暖差疲労外来を開設。

2018年 12月に発行した書籍「最高のパフォーマンスを引き出す  
自律神経の整え方」も好評。



**監修：小越 久美(おこし くみ)**

**【現職】**

一般財団法人 日本気象協会

防災ソリューション事業部 シニアデータアナリスト

気象予報士・データ解析士・健康気象アドバイザー・防災士

**【経歴】**

筑波大学第一学群自然科学類地球科学専攻(気候学・気象学)専攻  
修了。

2004年から2013年まで、日本テレビ「日テレNEWS24」

にて気象キャスターを務める。

現在は(一財)日本気象協会の商品需要予測事業にて、食品、日  
用品、アパレル業界などのさまざまな企業に対してコンサルティング  
を行っている。2017年9月に発行した書籍「天気が悪いとカラダ  
もココロも絶不調 低気圧女子の処方せん」も好評。

●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」(<https://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）

（50音順）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）

（敬称略）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）

・協 賛： 花王株式会社、パナソニック株式会社（五十音順）

・Web サイト：『ウェルラボ』：<https://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:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp