



2026 年 7 月 11 日（土）、第 36 回ももはな会を井上記念病院 8 階大会議室と ZOOM を使ったハイブリット形式で開催しました。参加人数は、総勢 45 名でした。

今回のテーマは「その不調は天気のせいかも」。

講師には、愛知医科大学医学部 疼痛医学講座、中部大学 生命健康科学部の佐藤純先生をお迎えしました。佐藤先生はテレビや書籍など多方面でご活躍されています。ご多忙の中、ももはな会からの依頼を快くお引き受けくださり、心より感謝申し上げます。

「雨が降る前に頭痛がする」「台風が近づくと体調が悪くなる」といった、天候による体調不良の変化に悩む人がいます。ももはな会スタッフの中にも、頭痛や倦怠感などの症状に悩まされている人がいます。講演では、自分の症状が本当に天気と関連しているのかを確認するために「痛み日記」をつけることや天気痛予報アプリを活用することが紹介されました。さらに、天気痛が起こる仕組みや「くるくる耳マッサージ」など、すぐに実践できるセルフケアなどについても解説してくださいました。講演後には、佐藤先生が監修された天気痛対策グッズ「天気痛耳せん」を購入したスタッフから「症状が軽くなったように感じた」との感想も寄せられました。

佐藤先生の「天気による不調は治せます」という言葉は、長年症状に悩み続けてきた人にとって、大きな希望と安心につながるメッセージとなりました。



～ 講演抜粋版 ～

気象病とは



上記のように様々な症状があります

天気痛とは

- 慢性痛が天候の影響を受ける
- 痛みと随伴症状（めまい、うつ気分、倦怠感等）が天気の崩れで悪化する
頭痛、肩こり、古傷が痛む、関節痛など・・・

天気痛調査 2025 *ウェザーニュースが調査実施

- 天気痛を持っていますか？（23,955 人に調査）
“ある”と回答した割合
✧ 女性：48%・・・女性が多い
✧ 男性：21%
- 天気痛持ちの割合（全国 15,612 人に調査）
“ある”の割合・・・長崎県、徳島県で 50%以上の該当→西日本に多い
- 天気痛の痛みや症状（全国 16,235 人に調査）*複数回答
男女ともに「頭痛」「肩こり・首こり」「眠気」が多い

天気痛は複雑な痛み

- コントロールが難しい慢性痛である
- “痛み以外の症状”を伴うことが多い
- 避けられない気象変化がトリガー
- 突然襲ってくる
- 他人がなかなか理解してくれない

天気痛の治療

- 症状が天気に関連しているか確認
 - ✓ 痛み日記
 - ✓ 天気痛予報® 無料アプリ（ウェザーニュース）
- めまい、倦怠感など症状がでるタイミングで服用
 - ✓ 抗めまい薬
 - ✓ 漢方薬（五苓散など）
- 慢性の治療（平行して早期から）
 - ✓ 急性期鎮痛薬（アセトアミノフェン、トリプタンなど）
 - ✓ 頭痛予防薬の併用
- 自律神経失調の治療
 - ✓ 微高気圧ルーム、理学療法
 - ✓ ケンフェロール食用

天気による不調は治せます

天気痛ドクター

<http://www.tenkitsu-dr.com>, tall_jun@x

臨床気象病研究会



小学館



天気痛耳せん



Discover 21



光文社新書



アスコム社



文芸社



イースト・プレス

上手に天気とつきあって、
自分の体調と向き合って
いけるようになります！

