

## PRESS RELEASE

# あなたの梅雨時期の不調、実は「気象病」かも？ 働く女性の約7割が実感する、『梅雨ダル』の正体とは ～「気合で乗り切るのはやめて、独りで抱え込まないで」産婦人科医・ 高尾先生に訊く梅雨を快適に乗り切るためのヒント～

株式会社AOKI(代表取締役社長：青木彰宏)が運営する『ジャケジョ研究所』では、ジャケットに関する悩みやHOW TO情報を提供し、ジャケットを着用する女性をサポートする活動を行っています。

気象庁によると、今年の梅雨時期は、顕著な少雨となった2025年の夏と比べると、雨が多く、さらに気温は全国的に「平年より高い」ことが予測されています。そこでこの度、本格的な梅雨入りを迎えるにあたり、全国の働く女性1,000名を対象に「働く女性の『梅雨ダル』に関する実態調査」を実施しました。本調査では、梅雨時期特有の気圧や湿度、気温の変化が引き起こす悩みやストレスの実態を明らかにしました。さらに本リリースでは、産婦人科医の高尾美穂氏をお迎えしてインタビューを実施。不調の背景や快適に乗り切るための医学的な具体策にとどまらず、「自分を大切に、どう心地よく生きるか」という、ジャケジョたちが現代を幸せに生き抜くためのヒントを、産婦人科医として多くの女性たちをサポートしてこられた高尾先生ならではの視点からじっくりと紐解いていただきました。

ジャケジョ研究所：<https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>

## 【TOPICS】

- ①約7割の働く女性が「梅雨時期に不調を感じる」と回答。メンタルへの影響も深刻。  
「体のだるさ」や「頭痛」以外にも、「やる気がでない」、「気分の落ち込み」を訴える人も
- ②梅雨時期の不調、多くが「疲れ」「気合不足」と誤解？原因の『梅雨ダル』認知率は3割以下。  
不調を感じつつも対策をしていない人が圧倒的多数の現状
- ③服装が心身のコンディションに大きく影響している？  
梅雨の3大ストレスは「蒸れ・冷え・汚れ」
- ④梅雨の服装は「着心地」を重視。外出時は半数近くが「快適さ」を最優先。  
梅雨の服装選びは「イージーケア」と「ストレス軽減」を重視。速乾・通気・軽快が3大キーワード
- ⑤【特別インタビュー】産婦人科医・高尾美穂氏が語る現代を幸せに生きるためのヒント  
梅雨の不調を紐解く医学的メカニズムと、「心地よさ」を諦めないサステナブルな働き方



産婦人科医  
高尾 美穂氏

## ■あなたは大丈夫？『梅雨ダル』セルフチェックリスト

「気象病」とは気圧・温度・湿度などの急激な天候変化によって引き起こされる、心身の不調の総称です。『梅雨ダル』も気象病の一つで、正式な病名ではありませんが、梅雨の時期に多くの人を感じる体調不良を指す言葉です。

具体的には、低気圧や湿度の高さ、気温の変化によって自律神経が乱れ、頭痛・片頭痛、むくみ、体の冷え(手首・腰など)、肩や首のこり、体のだるさ、倦怠感、朝起きるのが辛い、などの症状が現れます。今回、高尾先生のアドバイスに基づき、チェックリストを作成しました。梅雨時期に右のチェックシートで1つでも当てはまれば、『梅雨ダル』の可能性がります。4つ以上当てはまる場合は注意、6つ以上当てはまる場合は要注意。適切なケアが必要です。

## 梅雨ダル チェックリスト

見逃さないで、梅雨時期の不調サイン **4**つ以上は注意 **6**つ以上は要注意

<input type="checkbox"/> 頭痛・片頭痛	<input type="checkbox"/> 気分の落ち込み、憂鬱な気分
<input type="checkbox"/> むくみ	<input type="checkbox"/> やる気がでない(無気力)
<input type="checkbox"/> 体の冷え(手首・腰など)	<input type="checkbox"/> 集中力の低下
<input type="checkbox"/> 肩や首のこり	<input type="checkbox"/> 夜寝られない(睡眠不足)
<input type="checkbox"/> 体のだるさ、倦怠感	<input type="checkbox"/> 身体に湿気や熱がこもる感じがする(蒸す)
<input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛い	<input type="checkbox"/> 体温調節がうまくいかない

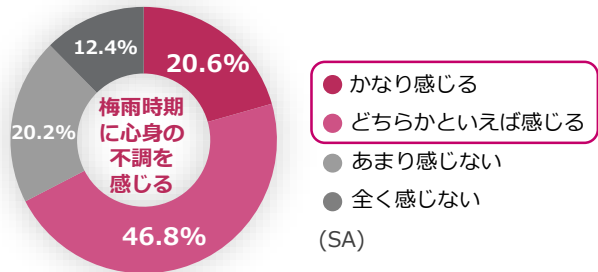
ジャケジョ研究所  
AOKI

■約7割の働く女性が「梅雨時期に不調を感じる」と回答。メンタルへの影響も深刻。

梅雨時期に「身体や心の不調を感じたことがある」と回答した人は、67.4%（「かなり感じる(20.6%)」「どちらかといえば感じる(46.8%)」の合計)にのぼり、多くの人が健康への影響を実感していることがわかりました(Q1)。さらに、具体的な症状について聞いてみたところ、「体のだるさ、倦怠感(45.2%)」、「頭痛・片頭痛(36.8%)」と身体的な不調を訴える人以外にも、「やる気がでない(34.5%)」、「気分の落ち込み、憂鬱な気分(31.2%)」とメンタルヘルス面での不調を訴える人が多くみられました(Q2)。

Q1. 梅雨時期の心身の不調について

働く女性の約7割が梅雨時期に心身の不調を感じている。



Q2. 梅雨時期の心身の不調の詳細

働く女性は、梅雨時期に「体のだるさ」「頭痛」「無気力」等を感じている。

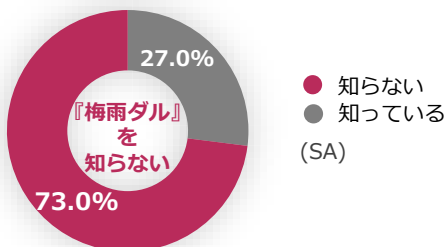
順位	症状	割合
1位	体のだるさ、倦怠感	45.2%
2位	頭痛・片頭痛	36.8%
3位	やる気がでない(無気力)	34.5%
4位	気分の落ち込み、憂鬱な気分	31.2%
5位	肩や首の凝り	29.9%

■梅雨時期の不調、「疲れ」「気合不足」と誤解？原因の『梅雨ダル』認知率は3割以下。

梅雨の湿気や気温の変化によって引き起こされる『梅雨ダル』という言葉を知っているか尋ねたところ、「知っている」と回答した人は3割以下(27.0%)となりました(Q3)。しかし、『梅雨ダル』という言葉を知らないと回答した人の半数以上(730人中445人)が、この時期に不調を感じており(Q4)『梅雨ダル』について知らずとも、不調を訴えている人が多いことがうかがえます。さらに、不調の原因については57.3%の女性が「低気圧や湿度」のせいだと考えていますが、「ただの疲れ(37.6%)」や「自分のやる気・気合の問題(33.7%)」と捉えている人も少なからず存在しており(Q5)、体調不良をメンタルや一時的な疲れだと思い込み、『梅雨ダル』を見過している可能性も少なくありません。

Q3. 『梅雨ダル』の認知

働く女性の約7割が『梅雨ダル』を知らない。



Q4. 梅雨時期の不調と『梅雨ダル』の傾向比較

『梅雨ダル』を「知らない」と回答した働く女性の半数以上が梅雨時期に不調を感じている。

	該当数	知っている	知らない
	1000	270	730
かなり感じる	206	100	106
どちらかといえば感じる	468	129	339
あまり感じない	202	25	177
全く感じない	124	16	108

Q5. 梅雨時期の不調の原因

梅雨時期の不調の原因を「一時的な疲れ」や「メンタルの問題」だと思い込んでいる人も。

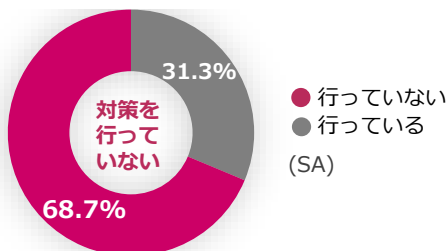
順位	原因	割合
1位	「低気圧や湿度」のせいだと思っている	57.3%
2位	「ただの疲れ」だと思っている	37.6%
3位	「自分のやる気・気合の問題」だと思っている	33.7%

■不調を感じながら、「対策をしていない」人が圧倒的多数。

梅雨時期の不調に対しての対策について質問したところ、「体の不調」に関しては68.7%(Q6)の人が、また「心の不調」に関しては76.0%(Q7)の人が「対策を行っていない」と回答しました。多くの人が梅雨時期の不調に悩まされつつも、何をしたらよいかかわからないといった現状が見えてきました。

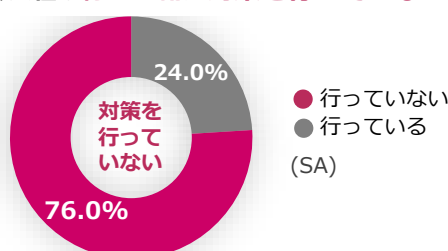
Q6. 梅雨時期の体の不調への対策

働く女性の約7割が対策を行っていない。



Q7. 梅雨時期の心の不調への対策

働く女性の約7.5割が対策を行っていない。

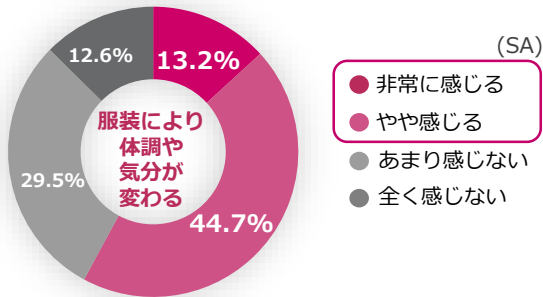


## ■梅雨の3大ストレスは『蒸れ・冷え・汚れ』。服装がコンディションに影響。

服装に関する質問では、梅雨の時期に選ぶ服装によって「その日の体調や気分」が変わると感じることがあると回答した人は、**57.9%**（「非常に感じる(13.2%)」「どちらかといえば感じる(44.7%)」の合計）にのぼり、多くの人が服装によって体調や気分に影響を受けていることがわかりました(Q8)。さらに、梅雨の外出時の服装に関するストレスとして、「肌に張り付くベタつき感(湿度による不快感)(39.2%)」、「生乾き臭や、湿気を含んだ服の重さ(36.9%)」と湿気に関するものが上位になりましたが、それ以外にも、「外は蒸し暑いのに、室内(電車・オフィス)は寒い(35.5%)」といった屋内外での寒暖差や、「泥跳ねや水跳ねが気になる(34.8%)」、「雨ジミや汚れを気にして、着たい色・服が選べない(26.1%)」といった服の汚れに関してもストレスに感じている実態が明らかになりました(Q9)。

### Q8. 梅雨時期の服装が体調や気分にもたらす変化

働く女性の**57.9%**が、梅雨時期に選ぶ服装により「**体調や気分が変わる**」と感じている。



### Q9. 梅雨の外出時の「服装ストレス」

働く女性は、梅雨時期の外出時に「**ベタつき感**」「**生乾き臭**」「**寒暖差**」等の「**服装ストレス**」を抱えている。(MA)

順位	服装ストレス	割合
1位	肌に張り付くベタつき感(湿度による不快感)	39.2%
2位	生乾き臭や、湿気を含んだ服の重さ	36.9%
3位	外は蒸し暑いのに、室内(電車・オフィス)は寒い	35.5%
4位	泥跳ねや水跳ねが気になる	34.8%
5位	雨ジミや汚れを気にして、着たい色・服が選べない	26.1%

## ■梅雨の服装は「着心地」を重視。外出時は半数近くが「快適さ」を最優先。

梅雨時期の気分やメンタルを調整するために服装面で意識していることとして、「ストレスを感じにくい着心地であること(38.1%)」を選んだ女性が最も多くなりました(Q10)。外出時の服装で重視している点についても「快適さ(46.0%)」や「雨対策(35.7%)」、「機能性(33.6%)」が上位に挙がりました(Q11)。梅雨時期の不調によって落ち込んでしまう気分を服装によって調整するインサイトが明らかになり、「見た目」以上に「機能的な快適性」を求める声が主流となっているようです。

### Q10. 梅雨時期の服装面での気分・メンタル調整

梅雨時期に働く女性がメンタル調整で意識している服装第1位は「**ストレスを感じにくい着心地**」(MA)

順位	服装面での気分・メンタル調整	割合
1位	ストレスを感じにくい着心地であること	38.1%
2位	肌触りがよいこと	35.2%
3位	リラックスできる着心地であること	34.4%
4位	安心して着られること	31.7%
5位	「きちんと見え」と快適さを両立できること	28.7%

### Q11. 梅雨の外出時に重視する服装

梅雨時期に働く女性が意識している服装は「**快適さ**」等「**見た目**」よりも「**機能性**」(MA)

順位	重視する服装	割合
1位	快適さを重視	46.0%
2位	雨対策重視	35.7%
3位	機能性を重視	33.6%
4位	ファッション性/デザイン性を重視	25.9%
5位	荷物の軽さを重視	22.9%

## ■梅雨の服装選びは「イージーケア」と「ストレス軽減」を重視。速乾・通気・軽快が3大キーワード

梅雨時期を快適に過ごすための「服装の機能や要素」について重視している点としては「洗濯機で洗える(34.6%)」が1位、「通気性が良い(29.7%)」が2位、「吸汗速乾(25.0%)」が3位となりました(Q12)。服装面であつたら良い点についても「速乾性(43.0%)」、「高通気性(38.1%)」、「軽快性(35.1%)」が上位となっています(Q13)。梅雨時期の服装選びの必須条件は、「お手入れのしやすさ」と、着用時のストレスを軽減する「高機能スペック」となってきたようです。

### Q12. 梅雨時期を快適に過ごす服装

梅雨時期を快適に過ごすための「服装の機能や要素」は「**洗える**」「**通気性**」「**吸汗速乾**」(MA)

順位	服装の機能や要素	割合
1位	洗濯機で洗える	34.6%
2位	通気性が良い	29.7%
3位	吸汗速乾	25.0%
4位	シワになりにくい	24.5%
5位	消臭・抗菌素材	22.5%

### Q13. 梅雨時期の服装面であつたら良い点

梅雨時期を快適に過ごすため服装面であつたら良い点「**速乾性**」「**高通気性**」「**軽快性**」(MA)

順位	服装面であつたら良い点	割合
1位	雨に濡れてもすぐ乾く、圧倒的な「速乾性」	43.0%
2位	風を通しやすい「高通気性」	38.1%
3位	軽くて動きやすい「軽快性」	35.1%
4位	外のジメジメと室内の冷房冷え、両方に対応できる「調温・吸放湿性」	34.0%
5位	蒸れやベタつきを一切感じない「湿度コントロール」	33.9%

## ■あなたが「ご機嫌」でいることは、大切な誰かを幸せにするためのアクション。

今回の調査で明らかになったのは、約7割もの女性が梅雨時期に不調を感じているということでした。しかし、不調を感じつつも対策をしていない人が圧倒的多数であり、気圧・温度・湿度などの急激な天候変化によって引き起こされるその不調を、多くの人が単なる「疲れ」や「気合不足」と誤解している可能性もみえてきました。

梅雨の湿気やムレは、単なる不快感ではなく、私たちの心身を確実にゆさぶります。高尾先生によれば、この時期に自分を「快適な状態」に整えることは、自分自身のためだけではなく、一緒に働く仲間、そして家族等の自分にとって大切な誰かに笑顔を届けることに繋がると言います。医学的なメカニズムを紐解きながら、現代を賢く、幸せに生き抜くための処方箋を紐解きます。

ジャケジョ研究所 特任研究員 高尾 美穂(たかお みほ)氏



愛知医科大学医学部卒、東京慈恵会医科大学大学院修了。同大学附属病院産婦人科助教、東京労災病院女性総合外来などを経て、女性のための総合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長。婦人科診察を通し、女性の健康を幅広くサポート。働く女性のための産業医として企業を支える傍ら、内閣府男女共同参画局、人事局などで教育講演を担当。婦人科スポーツドクターとして日本スポーツ協会ではスポーツドクターの養成に携わるほか、ヨガ指導者を育成するセッションも積極的に行っている。

### 【『梅雨ダル』の要因は、「むくみ」「光不足」「睡眠の質の低下」】

一「気象病」や「梅雨ダル」により、なぜこういった心身の不調が起こりやすくなるのでしょうか。

この時期の不調には複数の要因が絡み合っています。まず1つ目は気圧の変化による「むくみ」です。気圧が下がると体内の水分バランスが崩れやすくなります。脳の組織がむくめば頭痛の原因になりますし、三半規管の内側のむくみは、めまいや乗り物酔いのような気持ち悪さを引き起こします。腸のむくみは便秘やお腹の張りに繋がることもあります。2つ目は「日照時間の短さ」。太陽の光を浴びることは私たちの24時間のリズムを整えるために不可欠ですが、梅雨時期にこのリズムが崩れると、メンタル面でやる気が出なかつたり、うつに近い状態になりやすかつたりするというリスクがあるのです。さらに、3つ目は「睡眠の質の低下」。この時期は快適な気温・湿度の調整が難しく、夜うまく眠れていないことが挙げられます。夜間にリカバリーが十分にできないことが、日中の倦怠感や集中力低下に直結します。まずは『現在の自分の状態がこうだから不調なのだ』と理解して、少し安心してください。その上で、『では、何ができるか』と解決に向けたアクションへ矢印を向けていくことが、次のステップとして望ましいですね。

### 【気圧や日照の変化にゆらぐ梅雨時期に、「朝と夜」の整え方を知る】

一梅雨時期のセルフチェックで、不調が多めに出た方へ具体的なアドバイスはありますか？

自分にできることから始めてみてください。例えば、お風呂にゆっくり入ってリラックスする。あるいは食事の工夫。キュウリやキウイ、スイカといったカリウムを含む「夏野菜」を意識的に摂ることで、体に溜まった余分な水分(むくみ)を出す手助けになります。「日照時間が短いこと」への対策としては、太陽が出たときは、積極的に日光を浴びること。そして何より「体のリズム」を意識することが大切です。本来、私たちの体は目から入る光によって「今は朝だ」と認識し、体内時計を社会の時計に合わせています。でも、どんよりした曇天が続くと、脳が昼か夜か分からなくなってしまふ。だからこそ、昼間は少し心拍数を上げる運動をして体に「今は活動する時間だよ」と教え込み、逆に夜は心拍数を落としてリラックスする。自分の意思で直接コントロールできない自律神経やホルモンだからこそ、食事や運動、リラックスタイムといった「自分でコントロールできる行動」を通じて、脳に良いサインを送ってあげることが解決への近道になります。「この環境だから体調がイマイチになる」と言って諦めるのではなく、良い状態を作れる自分なりの『アクション』を選んでみる。何かしらアクションを起こすということをぜひお勧めしたいですね。

### 【「気合」で乗り切る時代はもう終わり。令和のテクノロジーを味方につける。】

一調査では、働く女性の約7割が不調に対して「特に対策をしていない」と回答しています。この結果をどうご覧になりますか？

非常に納得感のある数字です。例えば、生理痛が重いという不調や、生理前に不調を感じる症状を「月経随伴症状」といいますが、月経随伴症状にかなり困っているという人たちですら、実際に婦人科を受診するのは35%程度。残りの65%は自力でどうにかしようとしているのが現状です。でも、梅雨というのは物理的に「雨が降り、蒸し暑い」という状況が長く続く、哺乳類である私たち人間にとっては決して快適ではない時期。原因がはっきりしているからこそ、実は対策へのアクションも起こしやすいはず。今は令和の時代です。いまだに「気合で乗り切ろう」とする人は多いですが、自分の根性だけで解決しようとする必要はありません。「何かいいモノないかな？」「誰かいいアイデアを持っていないかな？」と外に目を向けてみる。多くの英知が詰まった商品やサービスに頼ることは、決して甘えではありません。自分を助けてくれるツールを賢く選ぶことで、しんどい梅雨の時期もより軽やかに過ごせるようになるはず。さまざまな選択肢を「あり」と認め、自分が快適に過ごすことは、自分のためであると同時に、周囲の大切な人たちのためにもなります。だからこそ、自分以外の「誰か」や「何か」に頼ることも選択肢として大いにありじゃないかなって思います。

## 【「まあいいや」と流さない。自分の快適さを選ぶということ】

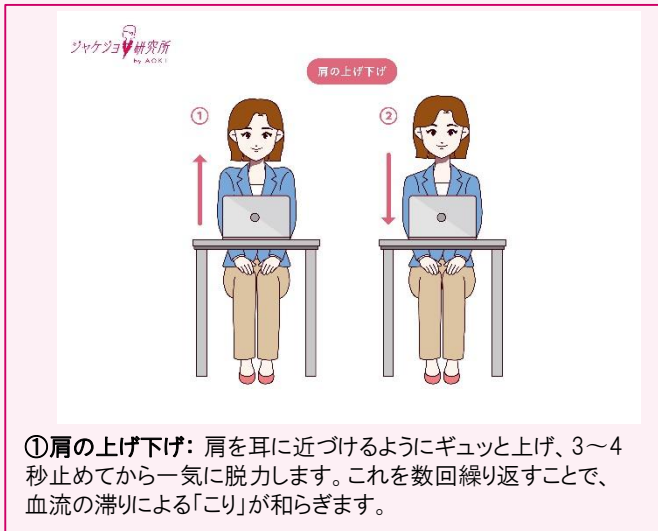
働く女性にとって、梅雨の湿気やムレは大きなストレスです。服装選びで意識すべきことはありますか？

私が大切にしてほしいのは「心地よさ」です。幸せに働くためには、自分が快適であることが大前提。満員電車で蒸れを感じたり、雨で服が肌に張り付いたりする不快感は、パフォーマンスを大きく下げます。今は技術が進歩して、撥水やストレッチ、防シワといった機能性の高いウェアが手軽に手に入ります。こうしたものを賢く使うのは「令和の時代」を生きる知恵。また、汗をかいたらインナーを着替えたり、自分にとっての「一軍のタオル」を持ち歩いてこまめに肌を拭いたりするのも、快適さをキープして次の仕事へシャキッと向かうための素晴らしいアクションですよ。

## 【隙間時間のできる『梅雨ダル』撃退法！「自律神経を整える」ストレッチ】

一デスクワーク中や移動中のできる、簡単なリフレッシュ法を教えてください。

ジャケットを着用したままでも、デスクや移動中のできる簡単なケアをご紹介します。



## 【働く女性へのメッセージ】

最後に、仕事や暮らしを担いながら毎日を送る「ジャケジョ」たちへメッセージをお願いします。

バリバリ働いている女性は、とても真面目で、何でも自分一人で解決しようとする傾向があります。しかし、すべてを自分一人の気合で乗り切ろうとする必要はありません。今は便利なテクノロジーやサービス、高機能な衣服があります。家事なら「今日はデリバリーに頼る」、仕事なら「便利な道具や高機能な服に頼る」。そうやって何かを手放したり、頼ったりすることを自分に許可してみてください。それは決して甘えではなく、自分らしくサステナブルに働き続けるための前向きな選択です。今って本当に「続けられること(サステナブル)」が大事。いろんなものを誰かや何かを手渡ししながら、自分が本当にやりたい一番大切な部分をちゃんと続けていく。それこそが良いあり方なのではないでしょうか。そして、100点満点の幸せじゃなくてもいい、「今日まあまあ幸せ」と思える日を増やしていく。そのために、自分が快適でいられる選択を諦めないでほしいと思います。毎日が完璧な日ばかりではないという現実を受け入れた上で自分にできることを少しずつ試し、継続していくこと。そして、大きな成果を求めすぎず日々の小さな変化を肯定し、喜ぶ姿勢を持つことが大切です。

私は産婦人科医として、女性にその人らしい人生を幸せに生きてほしいと本気で思っています。女性が無理なく笑っている、やりたいことをやっている世の中は本当に大事で、その周りにいる人たちもきっと幸せになります。

自分にご機嫌でいられる選択をすることは、あなた自身の幸せだけでなく、あなたにとって大切な周囲の人たちにも間違いなく笑顔を届けることに繋がっていくはずですよ。

## 「働く女性の『梅雨ダル』に関する実態調査」概要

- ・調査期間: 2026年3月～4月
- ・調査機関: 調査委託先 株式会社クロスマーケティング
- ・調査対象: ジャケットを着用する機会のある20代～50代の女性
- ・有効回答数: 1,000件
- ・調査方法: インターネット調査

## 『ジャケジョ研究所』特設サイトのご紹介

ジャケジョ研究所とは、『#ジャケジョ』＝ジャケットを着用するすべての女性を応援・サポートする研究機関です。ビジネスウェアに対するお悩み解決方法や、ジャケットがある毎日がより豊かになるようなお役立ち情報の発信を行っています。日々のお手入れ、着まわしやトレンドなどファッションにまつわる情報やレポート記事、コラボ漫画を通して、みなさまにお伝えしてまいります。



サイトはこちらから <https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>

## ■報道関係からのお問い合わせ

ジャケジョ研究所 事務局(共同ピーアール株式会社内)

担当: 浜辺 TEL: 080-2032-2924 / Mail: aoki-pr@kyodo-pr.co.jp