

梅雨を乗り切る心身の健康管理～気象病・メンタル不調への対策～

2026年6月度
衛生委員会資料
産業医
山元 俊行

1. 梅雨時に起こる「心身の不調」の原因

梅雨の時期（6月）は、体調不良や気分の落ち込みを訴える社員が増加します。主な原因は以下の3つです。

- 気圧の乱高下: 内耳が気圧変化を察知し、自律神経（交感神経・副神経）のバランスが崩れます。
- 日照時間の減少: 幸せホルモン「セロトニン」の分泌が減り、気分の落ち込みや不眠に繋がります。
- 高湿度と寒暖差: 汗をかきにくく体温調節が難しくなり、体内に熱や水分がこもって疲労感が出ます。

2. 主な症状（チェックリスト）

以下の症状が多く見られる場合、梅雨の気候悪化による影響（気象病）の可能性ががあります。

- 身体の不調: 頭痛（ズキズキする偏頭痛）、めまい、肩こり、関節痛、むくみ、だるさ
- 精神の不調: なんとなくやる気が出ない、気分の落ち込み、イライラ、日中の強い眠気

3. 職場・個人でできる対策（セルフケア）

自律神経を整え、気圧や湿度の変化に負けない体づくりを促します。

- 耳のマッサージ: 内耳の血流を良くするため、両耳を軽く引っ張って上下左右に回します（頭痛・めまい予防）。

耳のマッサージ



耳の上部を軽くつまみ、
5秒かけて上に引っ張る。



耳の真ん中を軽くつまみ、
5秒かけて体の外側に引っ張る。



耳の下部を軽くつまみ、
5秒かけて下に引っ張る。



耳を外側に引っ張ったあと、
前からうしろに5回ゆっくりと回す。



耳をたたむように塞ぎ、
5秒間そのままにする。



手のひらで両耳を覆い、
前からうしろに5回ゆっくりと回す。

「日本医師会 健康ぷらざ」より引用

- 朝の光を浴びる: 曇りでも朝に窓際で光を浴び、体内時計をリセットしてセロトニンを増やします。
- 質の良い睡眠と入浴: 38～40度のお湯にゆっくり浸かり、副交感神経を優位にしてリラックスします。
- 適度な運動: 軽いウォーキングやストレッチで発汗を促し、体内の余分な水分（むくみ）を排出します。

4. 職場での対応と配慮

管理職や周囲のメンバーが意識すべきポイントです。

- 室内の温湿度管理: エアコンの除湿機能を活用し、室温 25～28度、湿度 50～60%を意識します。

- 体調不良への理解: 「気のせい」「サボリ」と否定せず、気圧変化による体調不良は誰にでも起こるリスクとして理解します。