



2025 年 8 月 8 日

ゲリラ豪雨でゲリラ頭痛発生？ “ゲリラ豪雨×頭痛”の見える関係に迫る

ゲリラ豪雨の急増と“頭痛”の関係

突然の大雨、それって「頭痛のサイン」かも？

近年、全国各地で“ゲリラ豪雨”と呼ばれる突然の大雨が増加しています。

急な豪雨により洗濯物が濡れてしまう、外出先でずぶ濡れになるといった日常生活の不意を突かれるような経験も増えてきました。

ゲリラ豪雨は短時間に激しい雨をもたらし、河川の急な増水や氾濫、道路の冠水といった社会的にも深刻な影響を及ぼすことがあります。さらに、こうした急激な気象変化は「頭痛」にも関係している可能性があります。

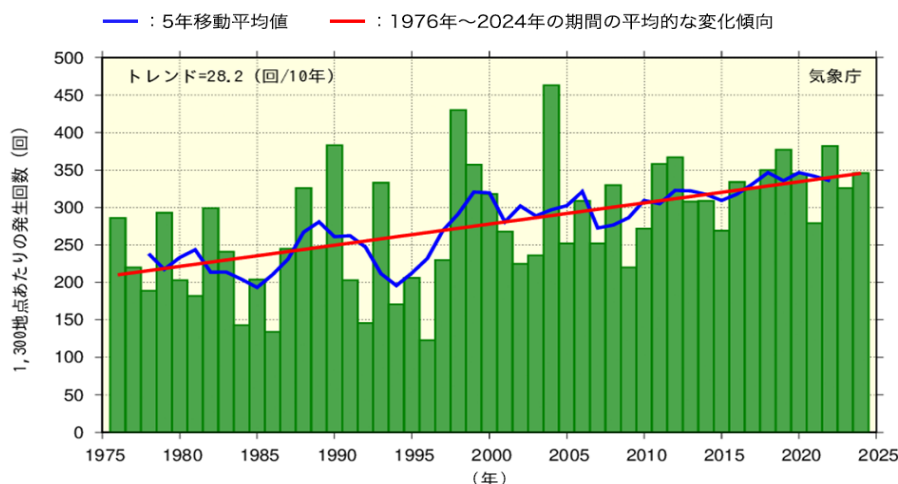
「急な雨の前に頭が痛くなる」

「突然の雨の際に頭が重くなる」

そんな経験、ありませんか？

ゲリラ豪雨が増えている背景とは？

[全国アメダス] 1時間降水量50mm以上の年間発生回数



出典：気象庁ホームページ (https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html)

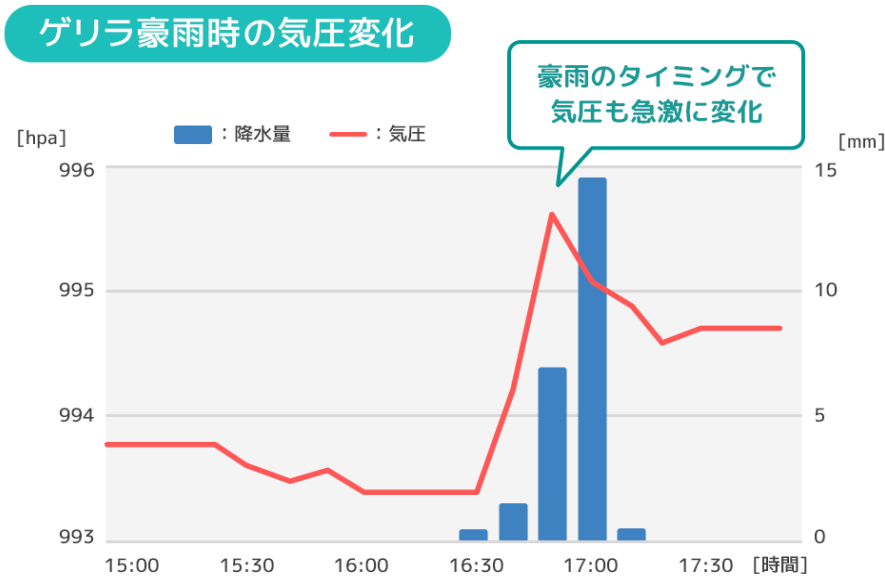
▶【図 1】年別のゲリラ豪雨(局地的大雨)発生回数(気象庁データより)

気象予報士 解説コメント

「温暖化や都市化によって局地的な対流活動が活発になる事が多くなり、“突然の激しい雨(ゲリラ豪雨)”が増えています。

さらに、より強度の強い雨ほど増加率が大きくなっています。

このような急激な気象変化は、短時間の強い雨の他に、短時間の気圧変化などももたらします。」



気象庁アメダス気圧降水量データ：前橋 2024年7月22日

▶【図 2】ゲリラ豪雨時の気圧変化(前橋 2024 年 7 月 22 日)

気象予報士 解説コメント

「ゲリラ豪雨の際には、10 分～30 分などの短時間で、非常に激しい雨が降ることがあります。

こうした極端な降水とあわせて、気圧も急激に変化するケースが見られます。

特に局地的な積乱雲が発達したときには、気圧が短時間で下がる、あるいは大きく上がることもあり、体調に影響を及ぼすと感じる方も少なくありません。

図 2 のように、降水量の急増とともに気圧が変動している様子が分かります。」

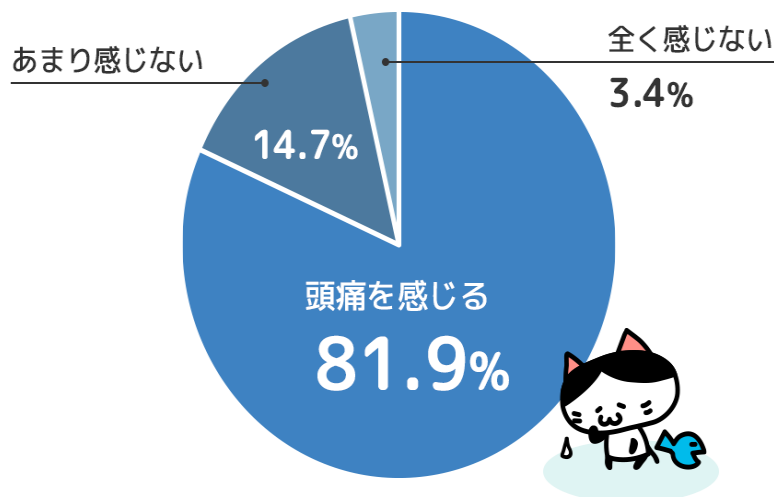
アンケートで判明、「ゲリラ豪雨×頭痛」の実態

ユーザーの 80%以上の人「頭痛を感じた」と回答

突然の大雨や雷をもたらす「ゲリラ豪雨」。その急激な気象変化が、私たちの体調にも影響を与えているかもしれません。

ゲリラ豪雨時に頭痛を感じる割合

824件の回答



▶【図 3】ゲリラ豪雨の前後に、頭痛を感じたことがありますか？

気圧変化による体調不良に備えるアプリ「頭痛一る」では、ユーザーを対象に「ゲリラ豪雨時の頭痛」に関するアンケートを実施しました。

その結果、なんと 8 割以上の人々が頭痛をはじめとする体調の変化を感じていることがわかりました。

この結果から、ゲリラ豪雨のような急激な天候の変化が、多くの人の体に影響を及ぼしていることがうかがえます。

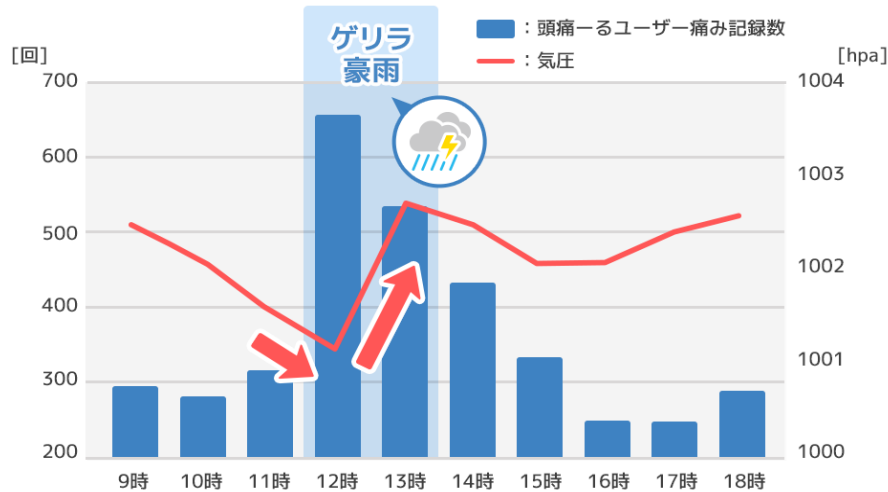
記録データでわかった「ゲリラ豪雨×頭痛」の関係性

ゲリラ豪雨と頭痛記録、相関はあるのか？

「頭痛一る」に記録された痛み記録と、実際のゲリラ豪雨発生日の気象データを組み合わせ、関東エリアを中心に分析を行いました。

図 4 のように、ゲリラ豪雨の前後で気圧が大きく変化し、また、頭痛一るユーザーの痛み記録も非常に増えており、データからもゲリラ豪雨の前後に“頭痛を感じる人”が増える傾向が確認されました。

ゲリラ豪雨時の痛み記録数と気圧変化



気象庁アメダス気圧データ：東京 2024年7月24日

▶【図 4】ゲリラ豪雨発生時の頭痛一ユーザー痛み記録数の推移(東京 2024 年 7 月 24 日)

ゲリラ豪雨をもたらす積乱雲は一つ一つが小さいために、ごく短時間で気圧などが急激に変化します。この急な気圧変化や雨による湿度上昇などに対して、体は敏感に反応するため、ゲリラ豪雨時に頭痛の症状が悪化する方が多いと考えられています。

実際に、「頭痛一」では、ゲリラ豪雨時に 1 時間ごとの気圧変化には大きく現れていなくても、みんなの痛みの状況がわかる機能(みんなの痛みナウ)には、痛みを感じて記録したユーザーデータが増える傾向があります。



▶【図 5】ゲリラ豪雨時の「頭痛一瞬」による痛み状況(みんなの痛みナウ)

論文で証明された頭痛と気圧変化の関係

一般的に、気圧と気象病の関係では、気圧が低下すると、内耳のセンサーが敏感に反応し、そのセンサーの反応によって、前庭神経が刺激され、自律神経に影響を及ぼす可能性があります。こうしたメカニズムによって、頭痛などの不調につながる可能性があると言われています。

また、頭痛一瞬アプリに記録された痛みデータと気象データとの関連性を明らかにするため、日本頭痛学会に所属する医師 4 名と頭痛一瞬運営チームにより、2021 年に共同研究が行われました。この研究成果は、2023 年 2 月にアメリカ頭痛学会の公式医学誌『Headache』に掲載されています。(Headache 63(5) 585 2023 年 2 月 28 日)

本研究では、アプリユーザーの頭痛記録を解析した結果、頭痛の発生には「気圧の変化」「降雨」「湿度」などの気象条件が関与している可能性が示唆されました。天気と頭痛の関係を、データからも裏付ける結果となっています。(Headache 63(5) 585-600 2023 年 2 月 28 日)

・論文名: Investigating the Effects of Weather on Headache Occurrence Using a Smartphone Application and Artificial Intelligence: A Retrospective Observational Cross-Sectional Study
・著者: Masahito Katsuki, Muneto Tatsumoto, Kazuhito Kimoto, Takashige Iiyama, Masato Tajima, Tsuyoshi Munakata, Taihei Miyamoto, Tomokazu Shimazu.
・掲載誌: Headache (<https://headachejournal.onlinelibrary.wiley.com/>)
・DOI: 10.1111/head.14482
<https://doi.org/10.1111/head.14482>

突然の“ゲリラ頭痛”に、そっと備えておきたいこと

突然の“ズキツ”、その痛み

「前触れもなくやってきて、悩ませる」という意味では、ゲリラ豪雨も頭痛も同じかもしれません。予測も対処もしづらい頭痛は、つらいものです。

けれど、頭痛でもっとも苦しいのは、頭痛が起きていること自体の「言い出しにくさ」から、「痛くてもついひっそりと抱えこんでしまう」ことかもしれません。

「また頭痛かと思われそうで」

「気をつかわせたくなくて」

つい我慢してしまう、薬を飲んでやりすごす、そんな経験がある方も多いのではないのでしょうか。

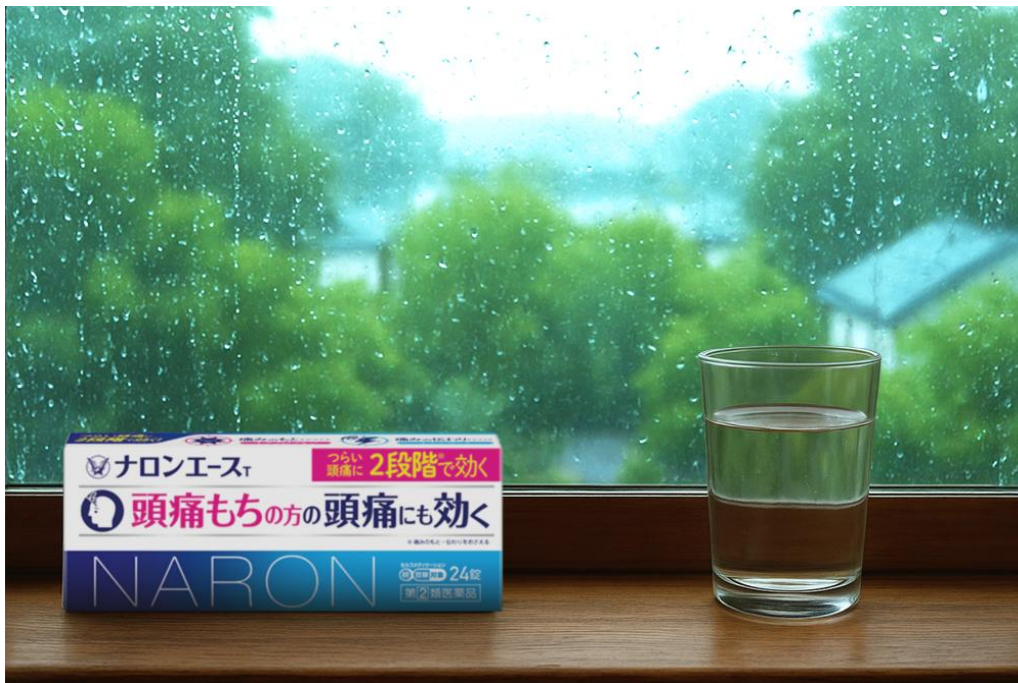
ナロンエース T は、“頭痛”そのものだけでなく、その痛みをめぐる起きるすれ違いや遠慮にも目を向けています。

「痛い」と伝えること、「大丈夫？」と気づくこと。
そんなやりとりが、もっと自然にできる社会であってほしい——
そう願いながら、情報発信や対話のきっかけづくりに取り組んでいます。

そして、いざというときに備えておきたいのが、
ゲリラ的に訪れる前触れのない頭痛にも、すばやく対応できる頭痛薬。

ナロンエースTは、イブプロフェンとエテンザミドのダブル成分が
痛みの発生と伝わりの両方に働きかけ、つらさをしっかりブロックします。

「今日は少し頭痛が起きそうかも」
そんな時に備えて、ナロンエースTをそっとポーチに。



ナロンエースT

効能・効果

☆頭痛・月経痛(生理痛)・歯痛・抜歯後の疼痛・腰痛・肩こり痛・筋肉痛・関節痛・打撲痛・ねんざにともなう痛み(ねんざ痛)・骨折痛・外傷痛・神経痛・咽喉痛(のどの痛み)・耳痛の鎮痛
☆悪寒(発熱によるさむけ)・発熱時の解熱

用法・用量

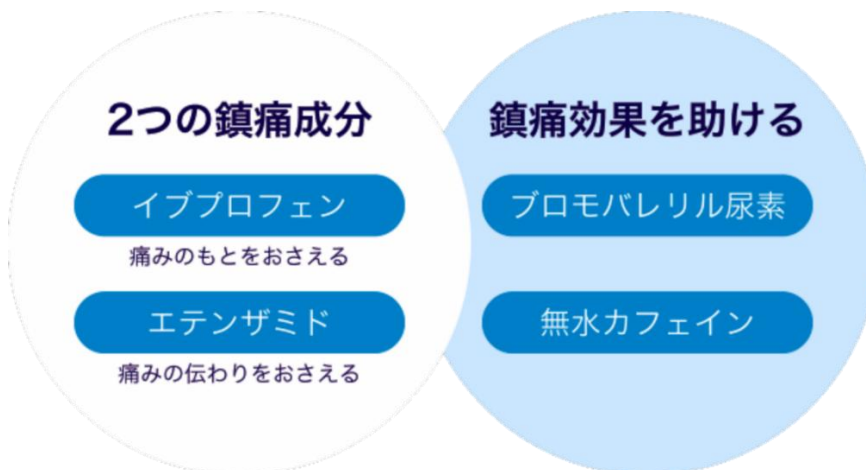
次の量になるべく空腹時をさせて水又はぬるま湯で服用してください。服用間隔は4時間以上おいてください。

15才以上:1回2錠 1日3回まで
15才未満:服用しないこと

さらにこんな特徴も

●鎮痛効果を助ける成分も配合

イブプロフェンとエテンザミドの鎮痛効果を助けるブロモバレリル尿素と無水カフェインも配合。4つの有効成分が、つらい頭痛にすぐれた効果を発揮します。



●すばやく溶けて広がる

水に濡れにくく、溶けにくい性質のイブプロフェンに、速溶技術を施しました。イブプロフェンに独自のコーティングをする事で、すばやく溶けて広がります。



【頭痛一とは】

痛み予報で日々の暮らしを快適に。

予報と手軽なライフログで不調の原因を特定する手助けに。

頭痛一とは、株式会社バルシステム 24 が運営する気象に関する疾病を持った方の【気象や心身の変化による体調不良に備え、その不調を軽減したい】というニーズに答えるべく提供している、気象病予報・体調管理アプリです。毎月 120 万人以上のユーザー動向に基づく精度の高い予報と、親しみやすく使いやすい UI・UX が備わっており、気象の変化によって起こるさまざまな疾病を抱えた方々にご利用いただいているサービスです。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp