



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2022.6.23

報道関係者 各位

## 「梅雨の不調」に関する調査 2022

養命酒製造株式会社は、「梅雨の不調」というテーマで、インターネット調査を2022年5月27日～5月30日の4日間で行ない、全国の40歳～69歳の男女1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

梅雨は気圧の変化が激しく天候も不安定な状態が続くため、自律神経が乱れたり、体調を崩したりしやすい時期です。養命酒製造株式会社では、梅雨の時期を上手に乗りきる生活のヒントを明らかにすべく、梅雨の不調の実態や不調の原因、行ないたい梅雨の不調対策などについて探りました。

**「梅雨は不調を感じる人が多い」約6割、40代・50代女性では約7割**

**梅雨の不調を感じる人が多い人の約9割が“やる気低下”に悩む**

**梅雨の不調を感じる瞬間 TOP2は「蒸し暑いとき」「雨の日が続いているとき」  
女性の7人に1人が「エアコンが効きすぎているとき」に不調を実感**

**梅雨の不調の症状 TOP4は「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」「頭痛」「イライラする」  
女性では「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」が4割強と高い傾向**

**梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな芸能人  
「明石家さんまさん」がダントツ、2位「綾瀬はるかさん」3位「大泉洋さん」**

### 【“梅雨の不調”実態】

- ◆「梅雨は不調を感じる人が多い」約6割、40代・50代女性では約7割
- ◆「梅雨はストレスを感じやすい」約7割、「梅雨は何事もやる気が低下する」約7割  
男性より女性のほうが梅雨による心理的影響を受けやすい傾向
- ◆梅雨の不調を感じる人が多い人の約9割が“やる気低下”に悩む
- ◆梅雨の不調を感じる瞬間 TOP2は「蒸し暑いとき」「雨の日が続いているとき」  
女性の7人に1人が「エアコンが効きすぎているとき」に不調を実感
- ◆梅雨の不調の症状 TOP4は「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」「頭痛」「イライラする」  
女性では「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」が4割強と高い傾向
- ◆梅雨のイライラの原因  
TOP2は「室内に湿気がたまる・廊下がベタつく」「洗濯物が干せない・乾かない」  
女性の4割が「髪の毛のセットが上手くいかない」でイライラ
- ◆今年行ないたい梅雨の不調対策  
TOP4は「睡眠をしっかりとる」「部屋を除湿」「生活リズムを整える」「ゆっくり入浴」  
50代女性の対策では「ゆっくり入浴」が高く4割強に
- ◆俳句でリラックス 梅雨に口ずさみたい“梅雨の俳句”ランキング  
1位「五月雨を あつめて早し 最上川 (松尾芭蕉)」  
2位「紫陽花に 雫あつめて 朝日かな (加賀千代女)」  
3位「紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘 (正岡子規)」

### 【“梅雨の不調”とエンタメ】

- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな芸能人  
「明石家さんまさん」がダントツ、2位「綾瀬はるかさん」3位「大泉洋さん」
- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな  
お天気キャスター・気象予報士 「天達武史さん」がダントツ、2位「石原良純さん」
- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなアニメキャラ  
TOP5は「ドラえもん」「モンキー・D・ルフィ」「孫悟空」「フグ田サザエ」「野原しんのすけ」

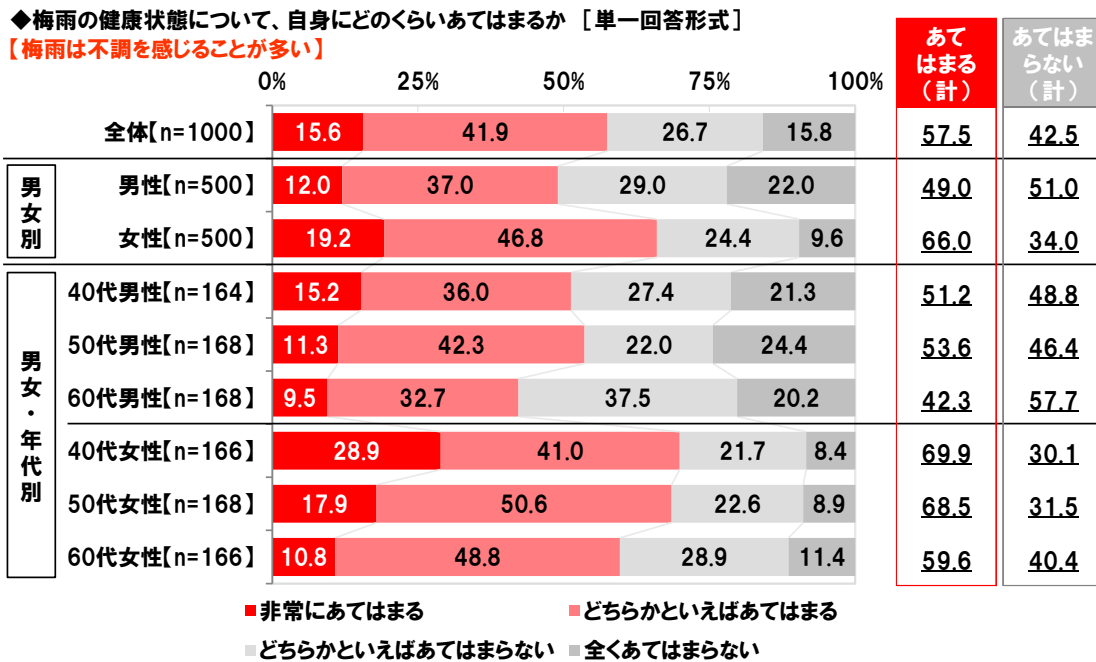
【“梅雨の不調”実態】

◆「梅雨は不調を感じる人が多い」約6割、40代・50代女性では約7割

全国の40歳～69歳の男女1,000名（全回答者）に、梅雨の時期の健康状態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、梅雨の健康状態について、自身にどのくらいあてはまるか聞いたところ、【梅雨は不調を感じる人が多い】では「非常にあてはまる」が15.6%、「どちらかといえばあてはまる」が41.9%で、合計した『あてはまる（計）』は57.5%となりました。梅雨の時期に体調が優れず、健康状態に悩みを抱えている人は多いようです。

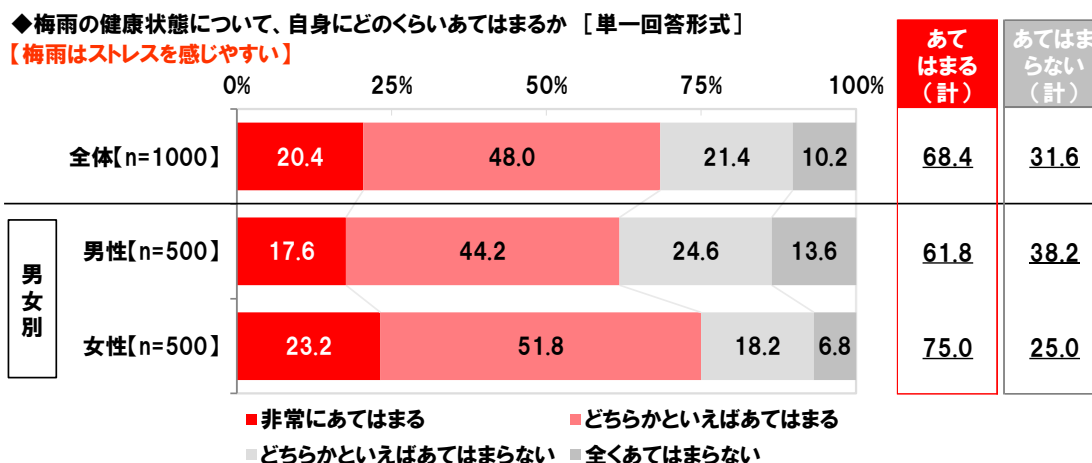
男女・年代別にみると、不調を感じる人が多い人の割合は、女性では66.0%と、男性（49.0%）と比べて17.0ポイント高くなり、40代女性（69.9%）と50代女性（68.5%）が突出して高くなりました。



- ◆「梅雨はストレスを感じやすい」約7割、「梅雨は何事もやる気が低下する」約7割  
男性より女性のほうが梅雨による心理的影響を受けやすい傾向
- ◆梅雨の不調を感じる人が多い人の約9割が“やる気低下”に悩む

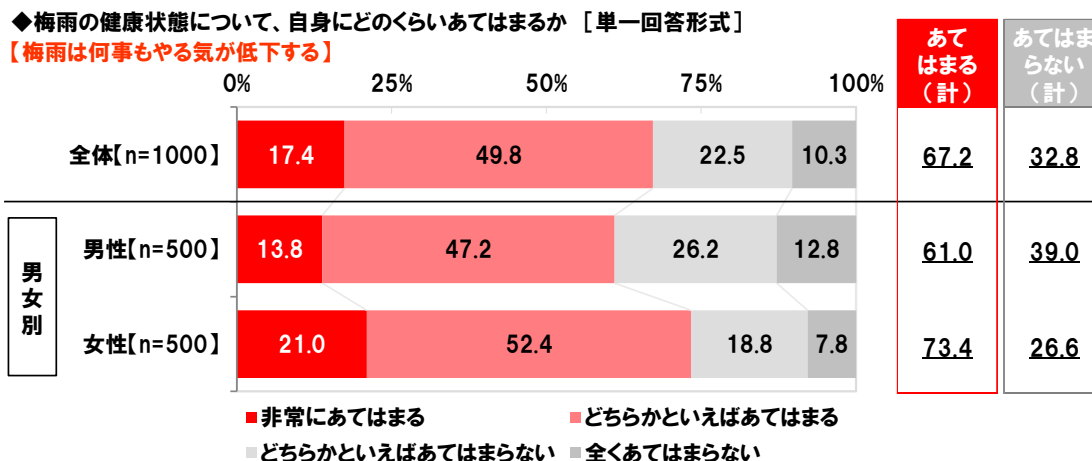
【梅雨はストレスを感じやすい】では『あてはまる（計）』は68.4%となりました。

男女別にみると、ストレスを感じやすい人の割合は、女性では75.0%と、男性（61.8%）と比べて13.2ポイント高くなりました。女性の大半が、梅雨の時期にストレスに悩んでいるようです。



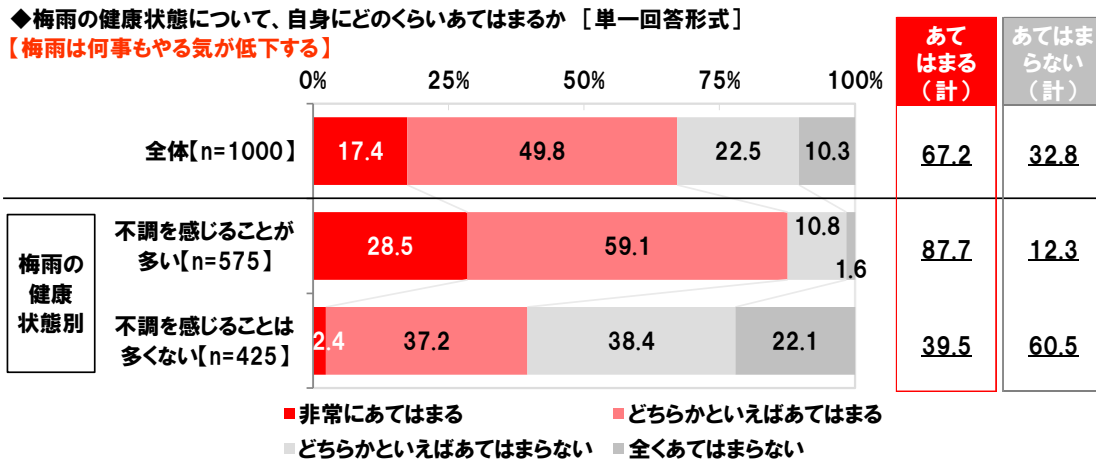
また、【梅雨は何事もやる気が低下する】では『あてはまる（計）』は67.2%となりました。

男女別にみると、やる気が低下する人の割合は、女性では73.4%と、男性（61.0%）と比べて12.4ポイント高くなりました。



梅雨の健康状態別にみると、【梅雨は何事もやる気が低下する】に『あてはまる（計）』と回答した人の割合は、不調を感じる人が多い人では 87.7%と、不調を感じることは多くない人（39.5%）と比べて 48.2 ポイント高くなりました。

梅雨は気圧の変化が激しく天候も不安定な状態が続くため、自律神経が乱れたり、体調を崩したりしやすい時期です。体調管理を上手に行なえず健康状態が優れない人ほど、モチベーション低下に悩んでいる実態が明らかとなりました。



◆梅雨の不調を感じる瞬間 TOP2は「蒸し暑いとき」「雨の日が続いているとき」  
女性の7人に1人が「エアコンが効きすぎているとき」に不調を実感

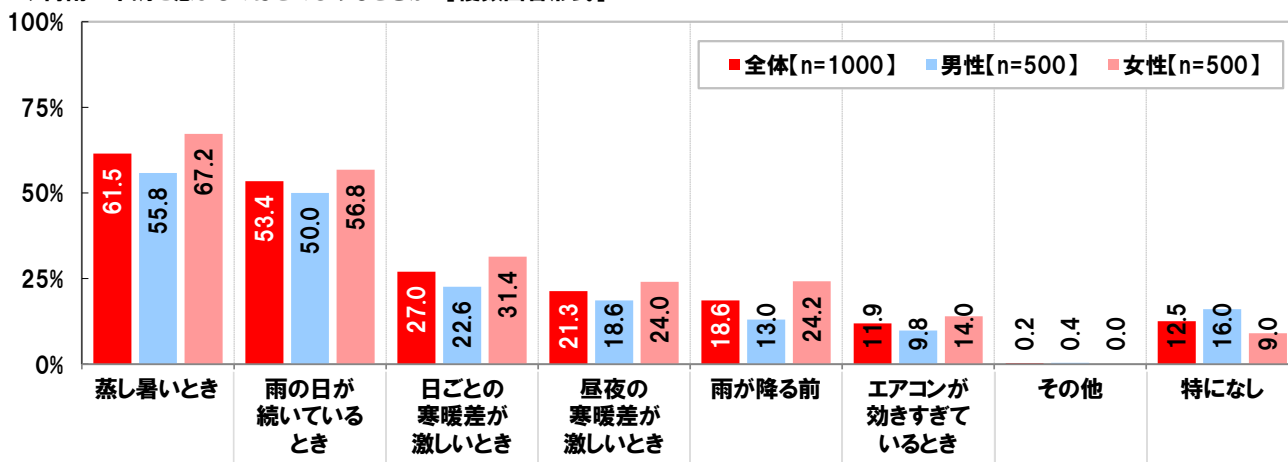
◆梅雨の不調の症状 TOP4は「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」「頭痛」「イライラする」  
女性では「疲労感・倦怠感」「気持ちがふさぐ」が4割強と高い傾向

梅雨の不調を感じるシーンや具体的な不調の症状について質問しました。

全回答者（1,000名）に、梅雨に不調を感じるのはどのようなときか聞いたところ、「蒸し暑いとき」（61.5%）が最も高くなりました。梅雨のじめじめとした暑さが原因で体調が優れないと感じる人が多いようです。次いで高くなったのは、「雨の日が続いているとき」（53.4%）、「日ごとの寒暖差が激しいとき」（27.0%）でした。

男女別にみると、女性では「エアコンが効きすぎているとき」が14.0%と、7人に1人の割合となりました。

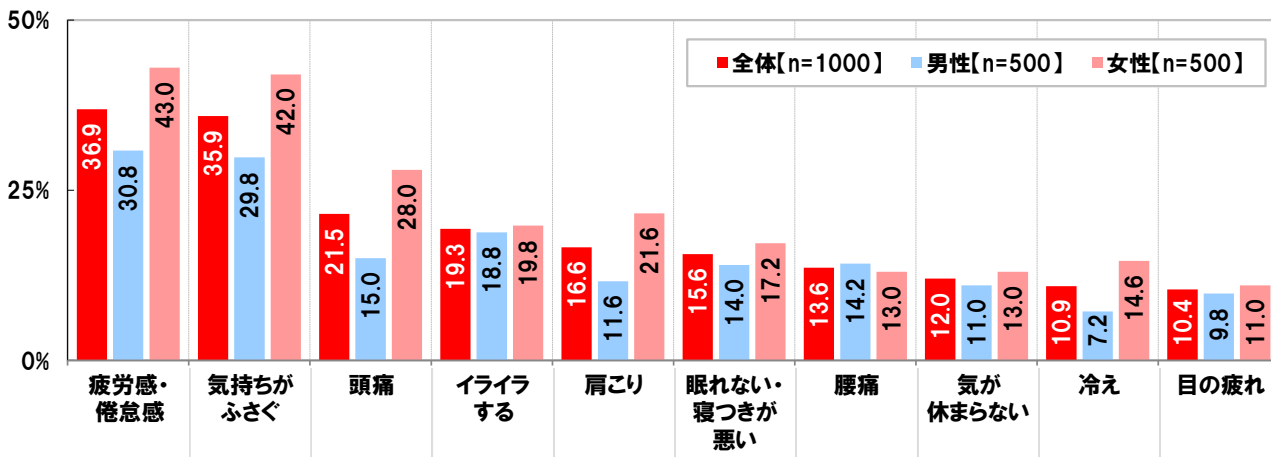
◆梅雨に不調を感じるのはどのようなときか [複数回答形式]



梅雨にどのような不調を感じる人が多いか聞いたところ、「疲労感・倦怠感」（36.9%）と「気持ちがふさぐ」（35.9%）が特に高くなりました。自律神経の乱れのためか、体がぐったりしたり、気分が沈みがちになったりする人が多いようです。次いで高くなったのは、「頭痛」（21.5%）、「イライラする」（19.3%）、「肩こり」（16.6%）でした。

男女別にみると、女性では「疲労感・倦怠感」が43.0%、「気持ちがふさぐ」が42.0%、「頭痛」が28.0%、「肩こり」が21.6%と、男性（順に30.8%、29.8%、15.0%、11.6%）と比べて10ポイント以上高くなり、多くの女性が梅雨の不調の症状に悩む実状がうかがい知れる結果となりました。

◆梅雨にどのような不調を感じる人が多いか [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



## ◆梅雨のイライラの原因

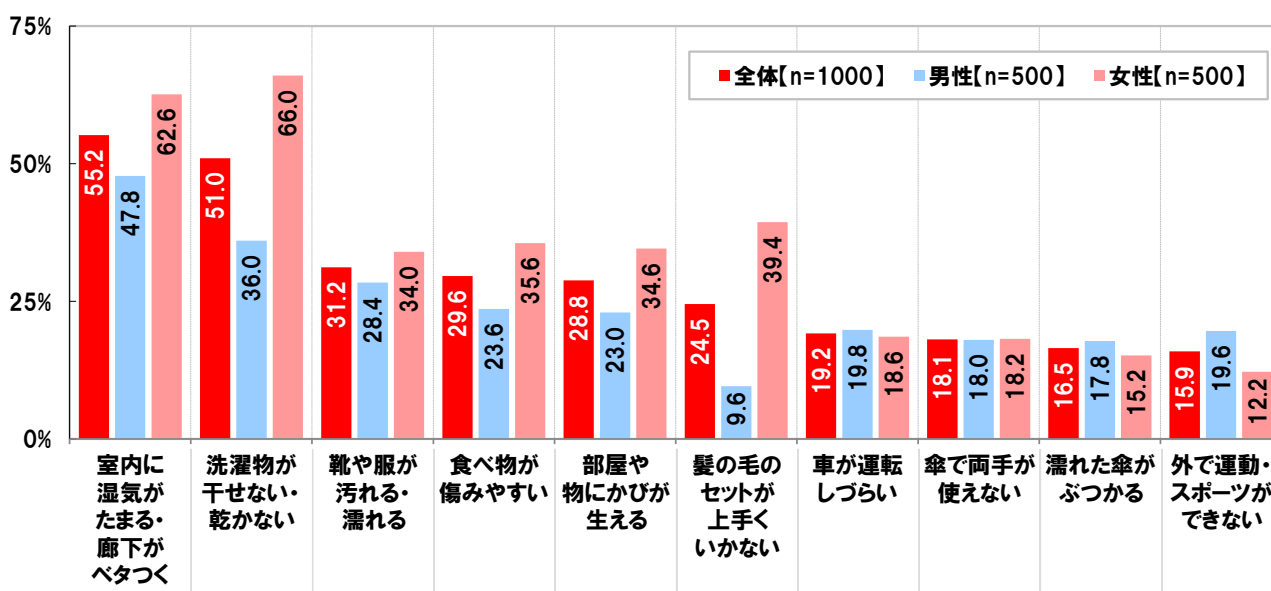
**TOP2は「室内に湿気がたまる・廊下がベタつく」「洗濯物が干せない・乾かない」  
女性の4割が「髪の毛のセットが上手くいかない」でイライラ**

梅雨のイライラの原因について質問しました。

全回答者（1,000名）に、梅雨にどのようなことでイライラすることが多いか聞いたところ、「室内に湿気がたまる・廊下がベタつく」（55.2%）と「洗濯物が干せない・乾かない」（51.0%）が突出して高くなりました。梅雨の時期特有の湿度の高さがイライラの原因になっているケースが多いようです。次いで高くなったのは、「靴や服が汚れる・濡れる」（31.2%）、「食べ物が傷みやすい」（29.6%）、「部屋や物にかびが生える」（28.8%）でした。

男女別にみると、女性では「洗濯物が干せない・乾かない」が66.0%、「髪の毛のセットが上手くいかない」が39.4%と、男性（順に36.0%、9.6%）と比べて約30ポイント高くなりました。

### ◆梅雨にどのようなことでイライラすることが多いか【複数回答形式】※上位10位までを抜粋



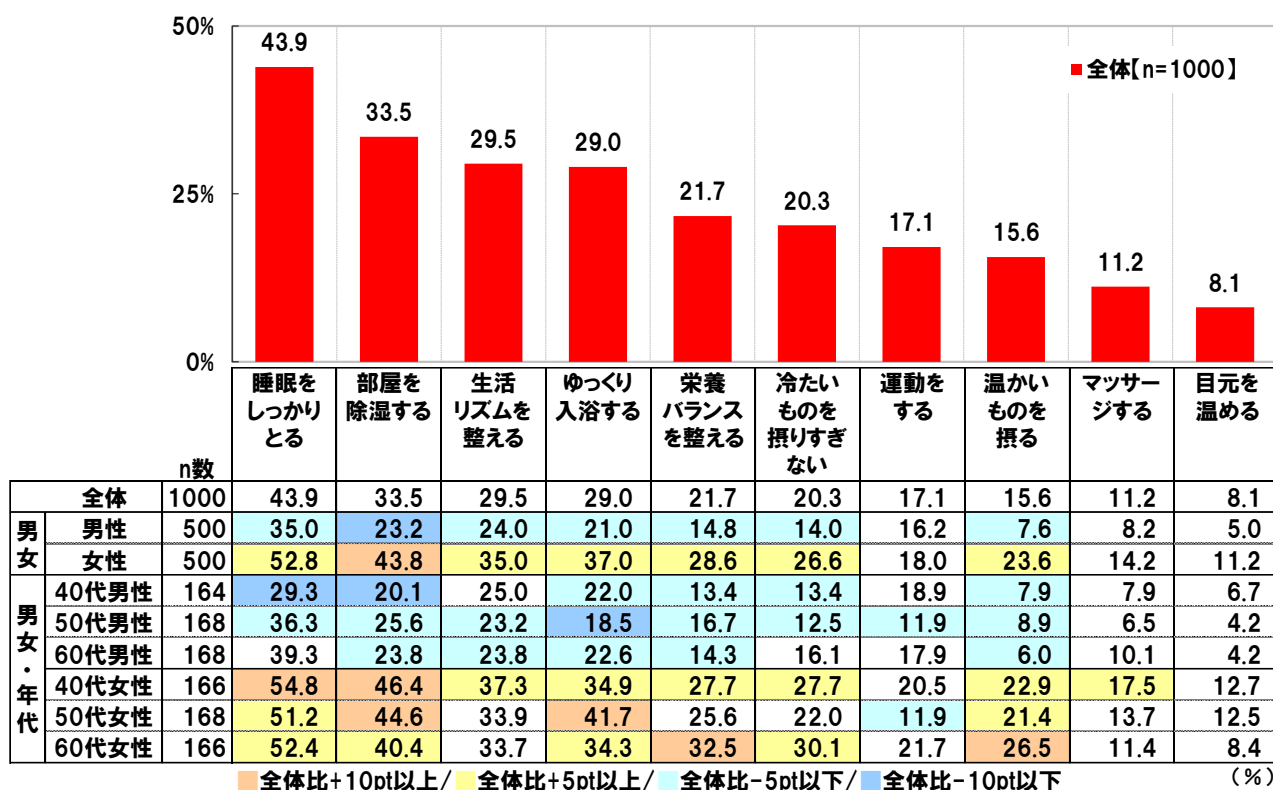
## ◆今年行ないたい梅雨の不調対策

**TOP4は「睡眠をしっかり取る」「部屋を除湿」「生活リズムを整える」「ゆっくり入浴」**  
**50代女性の対策では「ゆっくり入浴」が高く4割強に**

全回答者（1,000名）に、梅雨の不調対策としてどのようなことを行ないたいと思うか聞いたところ、「睡眠をしっかり取る」（43.9%）が最も高くなりました。睡眠時間を多めにとったり、睡眠の質を高めたりすることで、体調を崩さずに梅雨を乗りきりたいと考える人が多いようです。次いで高くなったのは、「部屋を除湿する」（33.5%）、「生活リズムを整える」（29.5%）、「ゆっくり入浴する」（29.0%）、「栄養バランスを整える」（21.7%）でした。

男女・年代別にみると、女性では「部屋を除湿する」が43.8%と、男性（23.2%）と比べて20ポイント以上高くなりました。また、40代女性では「睡眠をしっかり取る」（54.8%）、50代女性では「ゆっくり入浴する」（41.7%）、60代女性では「栄養バランスを整える」（32.5%）と「温かいものを摂る」（26.5%）が全体と比べて高くなりました。

◆行ないたいと思う梅雨の不調対策【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆俳句でリラックス 梅雨に口ずさみたい“梅雨の俳句”ランキング

1位「五月雨を あつめて早し 最上川（松尾芭蕉）」

2位「紫陽花に 雫あつめて 朝日かな（加賀千代女）」

3位「紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘（正岡子規）」

梅雨という季節を題材とした俳句は多く詠まれています。梅雨の風情や趣のある情景を鋭い感性や独自の視点で表現した俳句を楽しむことで、梅雨の新たな魅力を発見し、不調やストレス、イライラが和らぐかもしれません。

全回答者（1,000名）に、口ずさみたい“梅雨の俳句”を聞いたところ、1位は「五月雨を あつめて早し 最上川（松尾芭蕉）」（26.6%）でした。『おくのほそ道』で有名な俳人・松尾芭蕉が詠んだ俳句で、山形県を流れる最上川の梅雨の時期の荒々しさや雄大さが表現されています。次いで、2位は「紫陽花に 雫あつめて 朝日かな（加賀千代女）」（13.7%）、3位は「紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘（正岡子規）」（8.4%）、4位は「さみだれや 青柴積める 軒の下（芥川龍之介）」（8.2%）、5位は「五月雨や ある夜ひそかに 松の月（大島蓼太）」（5.2%）となり、季語として“紫陽花”や“五月雨・さみだれ”を含む俳句が上位に挙がりました。重苦しい梅雨空が続くなか、何となく気持ちがふさぐようなころの不調を感じる時は、先人たちの目に映った情緒ある梅雨の景色に思いを馳せてリラックスしてみたいはいかがでしょうか。

◆口ずさみたい“梅雨の俳句”【複数回答形式】

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	俳句(作者)	%
1位	五月雨を あつめて早し 最上川 (松尾芭蕉)	26.6
2位	紫陽花に 雫あつめて 朝日かな (加賀千代女)	13.7
3位	紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘 (正岡子規)	8.4
4位	さみだれや 青柴積める 軒の下 (芥川龍之介)	8.2
5位	五月雨や ある夜ひそかに 松の月 (大島蓼太)	5.2
6位	咲きのぼり 梅雨晴る日の 花葵 (松本たかし)	4.2
7位	樹も草も しづかにて梅雨 はじまりぬ (日野草城)	3.9
8位	梅雨晴れの 夕茜して すぐ消えし (高浜虚子)	3.8
9位	なかなか 足もと冷ゆる 梅雨かな (飯田蛇笏)	3.6
10位	梅雨荒し 泰山木も ゆさゆさと (日野草城)	2.5



【“梅雨の不調”とエンタメ】

- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな芸能人「明石家さんまさん」がダントツ、2位「綾瀬はるかさん」3位「大泉洋さん」
- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなお天気キャスター・気象予報士「天達武史さん」がダントツ、2位「石原良純さん」
- ◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなアニメキャラTOP5は「ドラえもん」「モンキー・D・ルフィ」「孫悟空」「フグ田サザエ」「野原しんのすけ」

最後に、“梅雨の不調”をテーマに、イメージに合う有名人・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな芸能人を聞いたところ、キレのあるトークで気分を晴れやかにしてくれそうな「明石家さんまさん」がダントツとなり、2位「綾瀬はるかさん」、3位「大泉洋さん」、4位「松岡修造さん」、5位「フワちゃん」が続きました。

男女別にみると、男性回答・女性回答ともに「明石家さんまさん」が1位となり、男性回答では「綾瀬はるかさん」と「大泉洋さん」が2位、女性回答では「フワちゃん」と「綾瀬はるかさん」が2位でした。

◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうな芸能人 [自由回答形式]

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
	芸能人	名		芸能人	名		芸能人	名
1位	明石家さんま	74	1位	明石家さんま	39	1位	明石家さんま	35
2位	綾瀬はるか	31	2位	綾瀬はるか	12	2位	フワちゃん	19
3位	大泉洋	29		大泉洋	12		綾瀬はるか	19
4位	松岡修造	26	4位	松岡修造	11	4位	大泉洋	17
5位	フワちゃん	23	5位	所ジョージ	10	5位	松岡修造	15
6位	所ジョージ	19		広瀬すず	8	6位	所ジョージ	9
7位	サンドウィッチマン	11	6位	出川哲朗	8	7位	菅田将暉	7
	出川哲朗	11		松本人志	8		BTS	5
9位	広瀬すず	10	9位	サンドウィッチマン	6	8位	サンドウィッチマン	5
10位	松本人志	8		タモリ	6		マツコ・デラックス	5
				江頭2:50	6		天海祐希	5

梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなお天気キャスター・気象予報士を聞いたところ、“あまたつコール”でお馴染みの「天達武史さん」がダントツとなり、2位「石原良純さん」、3位「蓬莱大介さん」、4位「森田正光さん」、5位「依田司さん」が続きました。

◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなお天気キャスター・気象予報士  
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋  
 全体[n=1000]

	お天気キャスター・気象予報士	名
1位	天達武史	78
2位	石原良純	38
3位	蓬莱大介	35
4位	森田正光	32
5位	依田司	29
6位	木原実	28
7位	片岡信和	13
8位	新井恵理那	12
9位	正木明	7
10位	勝丸燕子 / 平井信行 / 斉田季実治 / 森朗 / 南利幸	5

また、梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなアニメキャラを聞いたところ、1位「ドラえもん（ドラえもん）」、2位「モンキー・D・ルフィ（ONE PIECE）」、3位「孫悟空（ドラゴンボール）」、4位「フグ田サザエ（サザエさん）」「野原しんのすけ（クレヨンしんちゃん）」と、持ち前の明るさで爽やかな気分にしてくれそうなアニメキャラが上位に挙がりました。

◆梅雨の“じっとりとした気分”を“カラッとした気分”に変えてくれそうなアニメキャラ  
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋  
 全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	ドラえもん(ドラえもん)	97
2位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	48
3位	孫悟空(ドラゴンボール)	41
4位	フグ田サザエ(サザエさん)	34
	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	34
6位	江戸川コナン(名探偵コナン)	22
7位	アンパンマン(それいけ!アンパンマン)	21
8位	竈門炭治郎(鬼滅の刃)	15
9位	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	14
10位	ピカチュウ(ポケットモンスター)	12
	則巻アラレ(Dr.スランプ アラレちゃん)	12

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 「梅雨の不調」に関する調査2022
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の40歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2022年5月27日～5月30日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(有効回答から、男女で均等になるように1,000サンプルを抽出)

男性	女性
500s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 広告宣伝部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗  
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。