

お天気解説 アキラのズバツと

「五月病」と天気

令和8年5月15日

江戸川区気象防災アドバイザー 藤井 聡

5月21日は「小満」。万物が生命力に満ち溢れる時季です。桜の木はもう青々と茂って力強さを感じますね。

さて、今回は「五月病」についてです。

五月病になると、眠れなくなったり、食欲がなくなったりしてしまいますね。連休明けに罹って体調をくずし、憂鬱になる

こともあります。五月病は、環境が変わってストレスが溜まることや、気圧や気温の大きな変化が、もたになっているらしいです。

春や秋の気圧の変化は、夏や冬に比べて大きいです。そこで、5月と8月の気圧変化について、過去の気象庁データ（東京都心）からグラフにしてみました（上図）。

これによると、8月は緩やかな変化であるのに対し、5月は高低が何度も変わっているのがわかります。これは、高気圧や低気圧が日本付近を次々と通過するからです。5月は大陸から移動性高気圧が通ったり、メイ・ストームのような発達した低気圧が通ったりするので気圧も大きく変化します。したがって気温も変化しやすくなります。一方、夏は太平洋高気圧が緩やかに覆う日が多いことや、低気圧が何度も通らないことから、気圧変化は春や秋ほど大きくありません。

5月はまだ半月ありますが、体調の変化には十分に気を付けたいです。

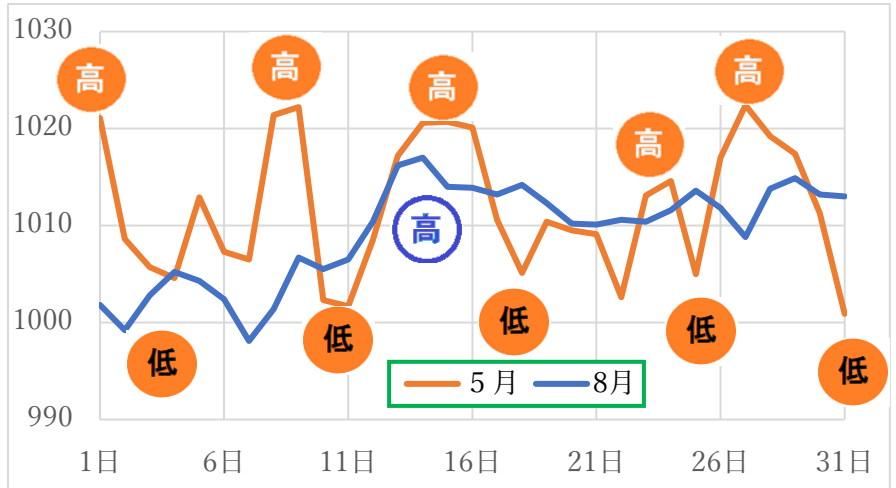


図 日々の気圧変化比較(東京都心, 2025年5月・8月) 気象庁データより作成(頂点の差が10hPa以上の変化に高・低マーク)

2026年05月15日11時 気象庁 発表			
日付	今日 15日(金)	明日 16日(土)	明後日 17日(日)
東京地方	晴時々曇 	晴 	晴時々曇
降水確率(%)	-/-/0/0	0/0/0/0	10
信頼度	-	-	-
東京 気温 (°C)	最高	25	27
	最低	-	16

東京地方の週間天気予報

(気象庁HPから抜粋)

週末は晴れて、最高気温がかなり上がりそうです。

クリックすると気象庁による新しい情報が見られます。