



2024年10月16日

大正健康ナビ、10/16 新着情報

『「頭痛もち」のつらさ、分かってもらえない…。

でも、1人で我慢しないで!』を公開!



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、10月16日に『「頭痛もち」のつらさ、分かってもらえない…。でも、1人で我慢しないで!』を新着公開しました。

頭痛で悩んでいる人はこんなにいます!

もはや国民病ともいえる頭痛。「頭痛もちに関する夫婦の実態調査」では、約3人に1人は痛みに我慢し、約2人に1人はパートナーに頭痛のつらさを共有しないという結果となっています(※)。頭痛のつらさは目に見えず、人によって程度も異なるため、周囲の人から理解が得られにくく、1人で我慢してしまう場合があるようです。それにしてもけっこう多い人が頭痛のつらさを我慢しているのですね。

今回は、にわファミリークリニック院長 / 東京頭痛クリニック理事長 丹羽 潔 先生に、女性が頭痛もちになりやすい理由や頭痛の種類、頭痛セルフケアとしてまずは頭痛の種類の見極めが大切であることなどを伺いました。また最近よく耳にする「天気痛」「気象病」まで、頭痛に関する様々な情報を詳しく解説していただきました。

※ 大正製薬株式会社「[頭痛もちに関する夫婦の実態調査](https://www.taisho.co.jp/newsletter/20240716001602.html)」より
(<https://www.taisho.co.jp/newsletter/20240716001602.html>)

専門医によるヘルスケアアドバイス

『「頭痛もち」のつらさ、分かってもらえない…。でも、1人で我慢しないで！』

<https://www.taisho-kenko.com/column/135/>

目次

1. 女性に多い頭痛の種類とその要因

- ・エストロゲンの分泌量が影響する片頭痛
- ・片頭痛には遺伝的要因や生理的要因も
- ・筋肉量や基礎代謝、姿勢が影響する緊張型頭痛
- ・頭痛もちは天候の変化に要注意！

2. 頭痛もちのセルフケア

- ・片頭痛と緊張型頭痛の見極めが大切
- ・女性ならではの対策とは？
- ・解熱消炎鎮痛薬の使用に当たり注意すべきことは？

3. 頭痛もちの女性が楽になるためのヒント

- ・頭痛を我慢すると何が起こる？～我慢することのデメリット～
- ・1人で悩む必要はありません！

監修者プロフィール

にわファミリークリニック院長

東京頭痛クリニック理事長

丹羽 潔 (にわ・きよし) 先生

医学博士。日本頭痛学会専門医・指導医・代議員。東海大学医学部卒業後、ドイツ・米国の大学にて脳神経内科を学ぶ。東海大学脳神経内科専任講師を経て、2005年、にわファミリークリニックを開設。15年、専門医のみによる日本初の頭痛専門クリニックを開く。著書に『日本初の頭痛専門クリニックが教える最新頭痛の治し方大全』（扶桑社）などがある。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<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 03-3985-1153

白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp