

2024年7月19日

大正製薬株式会社

《第2弾 頭痛もちに関する夫婦の実態調査》

同居していても約8割のパートナーは気づけていない  
頭痛に振り回されて生活する頭痛もちの実態  
～認識の違いはコミュニケーションギャップを埋めることで解決～

大正製薬株式会社は、全国の頭痛もち1000人と頭痛もちではない1000人を対象に「頭痛もちに関する夫婦の実態調査」を行いました。

頭痛もちとは、検査をしても頭痛を引き起こす病気が見つからないのに、慢性的な頭痛に悩まされている人のことで、日本全国に約4000万人(※1)いると推計されています。

前回の調査では頭痛もちではない人の約8割は、パートナーの痛みやつらさを「理解したい」と考えている一方で、頭痛もちの人の約2人に1人は「共有しない」とコミュニケーションギャップがあることが明らかになりました。今回は「頭痛」に関するコミュニケーションギャップによる、日ごろの生活への影響を調査しました。



同居していても約8割のパートナーは気づけていない 頭痛に振り回されて生活する頭痛もちの実態

| 調査概要 |                            |      |                           |
|------|----------------------------|------|---------------------------|
| 調査対象 | 全国の20代～60代、<br>既婚男女、計2000人 | 対象内訳 | 頭痛もち:1000人<br>非頭痛もち:1000人 |
| 調査期間 | 2024年3月23日～26日             | 調査手法 | インターネット調査                 |
|      |                            | 調査機関 | 株式会社市場開発研究所               |

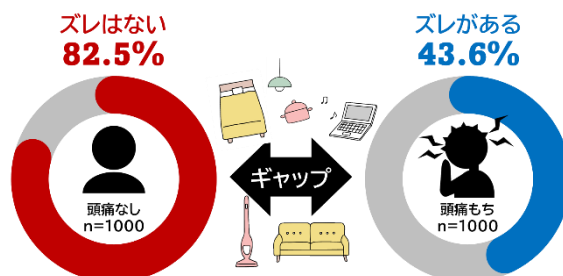
※1:一般社団法人日本頭痛学会「慢性頭痛の診療ガイドライン2013」より

## 頭痛もちに関する夫婦の実態調査結果

頭痛もちでない人の 8 割が夫婦の生活リズムにズレはないと回答  
一方で、頭痛もちの約 2 人に 1 人はズレを感じている

前回の調査では、頭痛もちではない人の約 8 割が、頭痛もちを「理解したい」と考えている一方で、頭痛もちの約 2 人に 1 人は「共有しない」とコミュニケーションギャップがあることが明らかになりました。そこで、実際の生活においてズレを感じたことがあるのかを聞きました。その結果、頭痛もちでない人の 8 割(82.5%)が生活リズムのズレはないと回答した一方で、頭痛もちの約 2 人に 1 人(43.6%)はズレがあると回答しました。

Q. 配偶者・パートナーの頭痛が原因で、生活リズムのズレを感じたことがありますか。(SA) Q. あなたは頭痛が原因で、生活リズムのズレを感じたことがありますか。(SA)



実際にどのような場面でズレがあるのか聞いたところ、頭痛もちの 45.8%が頭痛により休日の過ごし方を変更したことがあると回答しました。また、一部回答では「デートの行き先や日時を変更した」「外出を中止して帰宅した」なども見られました。頭痛もちの約半数は頭痛により生活予定を変化せざるを得ないようです。一方で、頭痛もちでない人の約 8 割(77.1%)は、パートナーの頭痛が原因で休日の過ごし方を変更したことがないと回答しました。このことから、日ごろの生活において頭痛もちは頭痛が原因でやむなく自身の予定を変更していることや、パートナーとの予定を変更したいことを伝えられていないと言えるでしょう。こうしたコミュニケーションギャップがあることで、頭痛もちでない人はズレがあるとは思わず過ごしているのかもしれませんが。

Q. 頭痛が原因で、休日の過ごし方を変更したことがありますか。(SA)  
(n=1000)



Q. 頭痛が原因で、デートの行き先や日時を変更したことがありますか。(SA)  
(結婚歴2年未満 n=213)



Q. 頭痛が原因で、外出を中止して帰宅したことがありますか。(SA)  
(結婚歴2年未満 n=213)



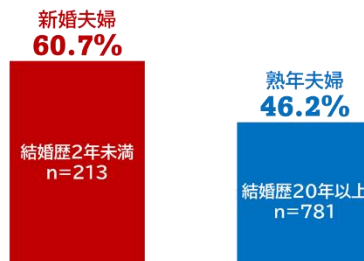
頭痛もちでない人 経験はない 83.2%

頭痛もちの人 経験がある 49.1%

## 生活リズムのズレに関する認識のギャップが起きる理由とは！？ 新婚夫婦の約 6 割は「迷惑を掛けたくないが無理をしてしまう」

ではなぜ、頭痛もちと頭痛もちではない人の間で、認識にギャップがあるのでしょうか。頭痛もちに向け、頭痛のとき迷惑を掛けたくないが無理をしてしまうことがあるのかを聞いたところ、新婚夫婦の半数以上(60.7%)があると回答しました。パートナーに合わせているからこそ、生活のズレについて認識の違いがあるのかもしれませんが。一方、熟年夫婦は無理をする頭痛もちが半数以下(46.2%)という結果となりました。**前回の調査結果にもある通り、結婚歴が長くなるほど、パートナーが頭痛が原因で悩んでいることに気づきにくくなるのが分かっています。**熟年夫婦は頭痛が起きてても無理をしないようにしているからこそ、そもそも頭痛が起きていることに気づきにくいことが伺えます。頭痛が起きたときに相手に合わせて無理をしないことは信頼関係の現れである一方で、ひとりで頭痛を対処する傾向が強いと言えるのかもしれませんが。

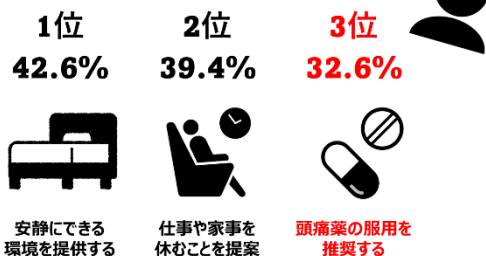
Q. あなたは頭痛が原因で迷惑を掛けたくないが無理をしてしまうことがありますか。(SA)



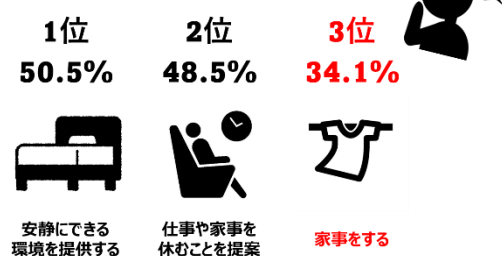
## 頭痛でつらい時のサポートにもすれ違いが起こっている 頭痛もちの想いは「本当は家事をしてほしい・・・」

頭痛でつらいとき、パートナーにしてほしいことを聞いたところ 1 位「安静にできる環境を提供(50.5%)」、2 位「仕事や家事を休むように提案(48.5%)」、**3 位「家事をする(34.1%)」**と回答しました。頭痛でつらそうなときにパートナーにしてあげていることを聞いたところ 1 位 2 位は同様で **3 位「薬の服用を推奨する(32.6%)」**と回答に差がみられました。第1弾の調査結果にもあるように、**頭痛もちの人は約 8 割が頭痛薬を飲んで頭痛に対処しています。****頭痛薬は飲んでいる前提で、パートナーには生活する上でのサポートをしてもらえるとありがたいと感じる人が多いそうです。**

Q. 配偶者・パートナーが頭痛のときにしてあげたいことはありますか。(MA, n=1000)



Q. あなたが頭痛のときにされたいことはありますか。(MA, n=1000)



---

## ～ナロンエースから全国の頭痛もちとそのご家族へ～

---

本調査は、私たちが頭痛もちの皆さまにどのように寄り添うことができるのかを知るためのアクションとして取り組みました。

前回の調査では、頭痛もちの頭痛のつらさをお互いに理解し合うことは、たとえ理解し合いたい気持ちがあっても困難であることが見えてきました。だからこそ、パートナー、夫婦、家族が頭痛のつらさを理解するためにはコミュニケーションギャップを埋めることが重要であることがわかりました。

今回の調査では、夫婦間の頭痛に関するコミュニケーションギャップがあることで実際の夫婦生活においてギャップは起きていないのか調査しました。頭痛もちの人は頭痛によって生活リズムのズレを感じていたり、休日の過ごし方を変えたり、外出を中止して帰宅したりするなど、頭痛に振り回されながら生活していることが伺えます。また、なるべく迷惑をかけないように無理をして合わせている方も多く、パートナーから夫婦間で生活のズレが起きていることに気づかれにくい状況にあることも見えてきました。

夫婦生活に支障をきたさないためにも頭痛もちと頭痛もちでない人双方がコミュニケーションを取ることが重要であり、日々の生活においてもお互い理解を深め、サポートし合えることでよりよい関係が構築できるヒントになりそうです。

次回は頭痛もちと頭痛もちでない一般ご夫婦のリアルボイスに迫ります。今後もナロンエースは、頭痛もちをはじめとする頭痛に悩む方の気持ちに寄り添えるよう、さまざまな取り組みを続けてまいります。

### 【第1弾 頭痛もちに関する夫婦の実態調査 調査結果サマリー】

- ① 頭痛の三大原因は、「天候の変化」・「睡眠不足」・「ストレス」。中でも、女性は天候の影響を受けやすい。
- ② 頭痛の対処法は、「頭痛薬」が約8割。約3人に1人が「痛みを我慢」している。
- ③ 頭痛もちではない人の約8割は、パートナーの痛みやつらさを「理解したい」。一方で、頭痛もちの人の約2人に1人は「共有しない」と回答。
- ④ 結婚歴が長くなるほど、気づけなくなってしまう？新婚夫婦の約2人に1人が「言われなくても気づく」と回答。

(第1弾調査結果:<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000001.000143909.html>)