

2024年6月5日

大正製薬株式会社

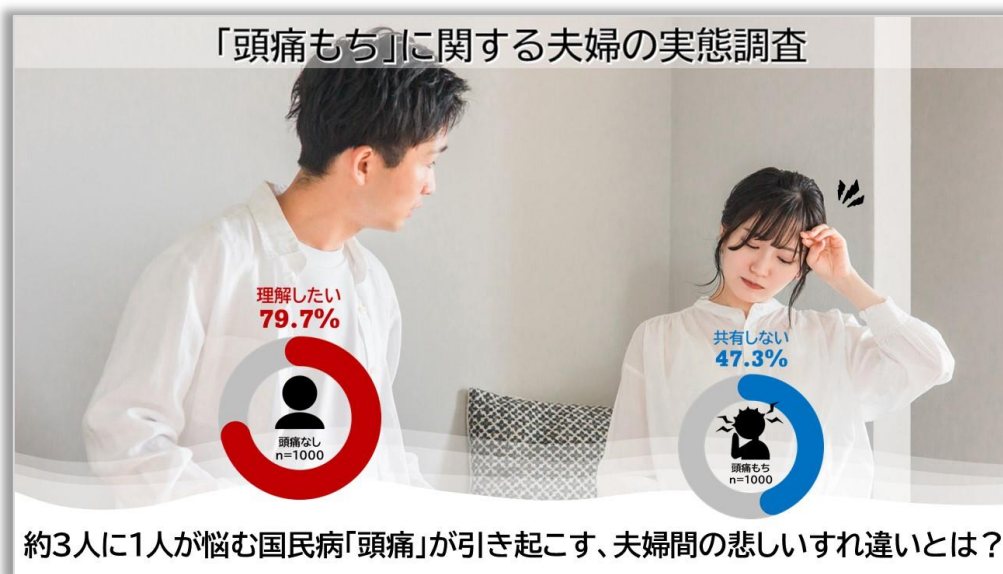
《頭痛もちに関する夫婦の実態調査》

約3人に1人が悩む国民病「頭痛」が引き起こす、 夫婦間の悲しいすれ違いとは？

～頭痛の原因1位は、気候変化。梅雨に注意したい「頭痛もち夫婦のジレンマ」～

大正製薬株式会社[本社:東京都豊島区 社長:上原 茂](以下、当社)は、全国の頭痛もち1000人と頭痛もちではない1000人に対し、「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。頭痛もちは、日本全国で約4000万人(※1)と推計されており、もはや頭痛は国民病ともいえます。当社は、解熱鎮痛薬「ナロン」シリーズにおいて、1960年に「ナロン錠」を発売して以来、60年以上にわたり頭痛のつらさに寄り添い続けてまいりました。これからも頭痛のつらさや頭痛のときの気持ちに寄り添うことを目指して、今、頭痛もちがどのような状況に身を置かれているかを調査しました。結果、「頭痛」が原因で、夫婦間にコミュニケーションギャップが起きてしまっていることが明らかになりました。



調査概要

調査対象	全国の20代～60代、 既婚男女、計2000人	対象内訳	頭痛もち:1000人 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

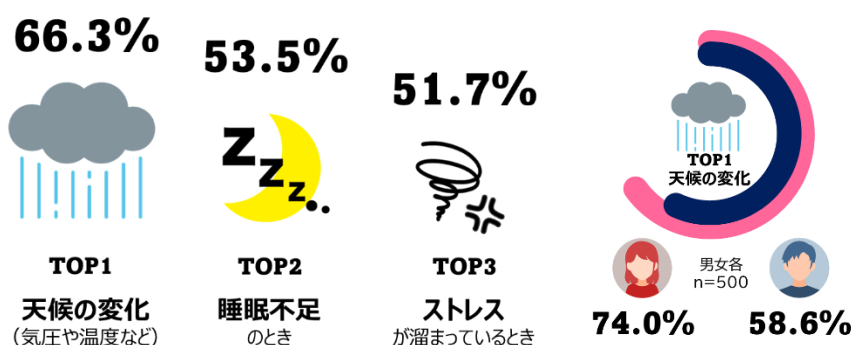
※1:一般社団法人日本頭痛学会「慢性頭痛の診療ガイドライン2013」より

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

まず、頭痛もちの痛みやつらさは、どんな時に引き起こされてしまうのか調査しました。**頭痛の原因のうち、最も多かったのは「天候の変化(66.3%)」**で、次に「睡眠不足(53.5%)」、「ストレス(51.7%)」と続きました。また、男女別に回答を見ると、共に最大の原因は「天候の変化」でしたが、男性が 58.6%に対して、女性は 74.0%と、女性の方が影響を受けやすい傾向にあることが示唆され、**梅雨前の今、苦しい状況にいる人が多そう**です。

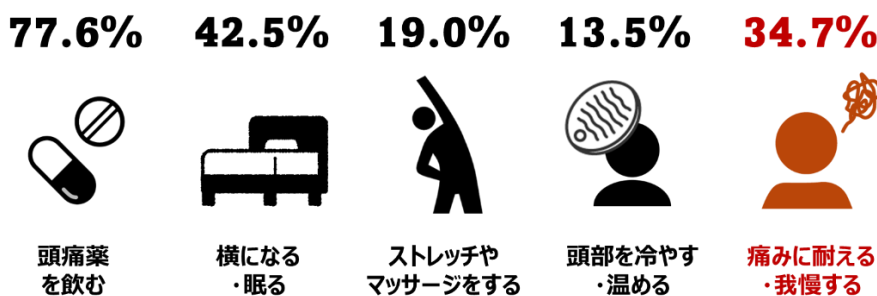
Q.あなたは、普段どのような場面で頭痛に悩まされますか。(MA、n=1000)



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」

実際に頭痛でつらいとき、どのような対処をしているのか聞いたところ、約 8 割(77.6%)が「頭痛薬を飲む」と回答。他に、「横になる・眠る(42.5%)」、「ストレッチやマッサージをする(19.0%)」、「頭部を冷やす・温める(13.5%)」と痛みの対処法には差が見られ、頭痛薬に頼る人が多いことが分かりました。その中で、「痛みを耐える・我慢する(34.7%)」という回答があり、**約 3 人に 1 人は見えないところで頭痛と向き合っている**実態が明らかになりました。

Q.あなたは、頭痛に悩まされたときにどのような方法で対処しますか。(MA、n=1000)

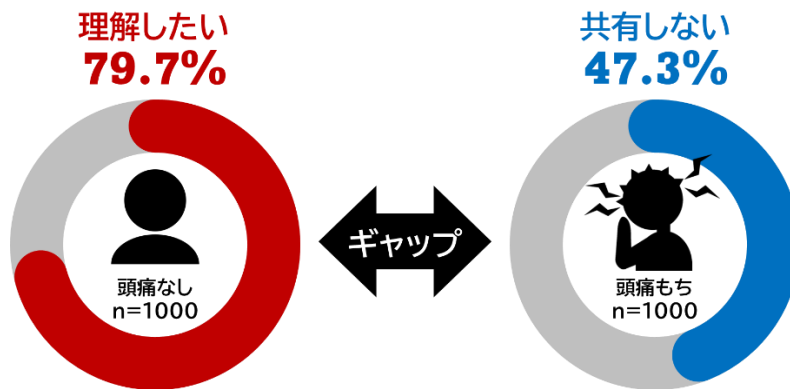


頭痛もちではない人の約 8 割は、パートナーの痛みやつらさを「理解したい」
一方で、頭痛もちの人の約 2 人に 1 人は「共有しない」と回答

梅雨時期の 6 月はジューンブライドとしても有名ですが、夫婦生活において、頭痛が何か影響を与えているのかを調べました。すると、**頭痛もちではない人の約 8 割(79.7%)**が、**パートナーの頭痛のつらさを理解したいと回答する一方で、頭痛もちの約 2 人に 1 人は、パートナーに頭痛のつらさを「共有しない」と回答し、大きなコミュニケーションギャップがあることが分かりました。**このことから、一番の信頼を寄せる夫婦間においても、「頭痛もち」であるかどうかは打ち明けられておらず、**知らず知らずのうちに、苦しみを抱えこんだままの状態**が続いてしまっている可能性があります。

Q. あなたは、配偶者やパートナーが頭痛のときに、痛みやつらさについて理解したいと思いますか。

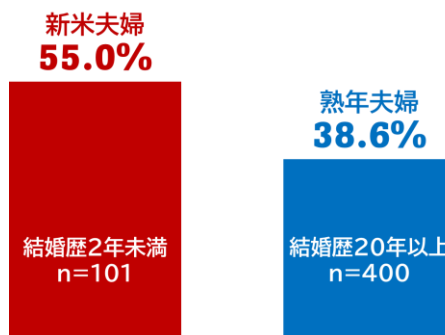
Q. あなたは、頭痛に悩まされたときに、頭痛症状を感じていることや、ご自身のつらさを配偶者やパートナーに共有することがありますか。(SA)



結婚歴が長くなるほど、気づけなくなってしまう？
新米夫婦の 2 人 1 人が「言われなくても気づく」と回答

「パートナーの頭痛を理解したい気持ちに対して、頭痛もちは頭痛について共有しない」という実態がある中、パートナーが頭痛で苦しんでいることは、言葉で共有しなくても夫婦間で気づくことがあるのかを調査しました。その結果、新米夫婦(結婚歴 2 年未満)は、2 人に 1 人(55.0%)が「言われなくても気づく」と回答しましたが、熟年夫婦(結婚歴 20 年以上)は、38.6%となり、大きな差が見られました。**結婚歴が長くなるほどパートナーが頭痛に悩んでいることに気づきにくくなるのかもしれませんが。**

Q. あなたは、配偶者やパートナーが頭痛に悩まされている場面に気づくことがありますか。(SA)
<頭痛もちではない人が頭痛もちのパートナーから「言われなくても気づく」計>



～ナロンから全国の頭痛もちとその家族へ～

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。

今回の調査で寄せられた頭痛のつらさを共有しない頭痛もちの声の中には、「共有しても痛み自体が和らぐわけではない」、「共有したところでわかってもらえない」、「心配をかけたくない」という声もありました。とくに、「わかってもらえない」というコメントは多く寄せられており、頭痛のつらさを理解してもらうことを諦めてしまっている頭痛もちが多数いることが伺えます。しかし、頭痛のつらさを配偶者に理解してもらうことで、たとえ痛みが和らがなくとも、身体的・精神的に楽になることはあるはずです。

実際、頭痛もちではない人の声には、「痛みは分からないかもしれないが、つらさは理解できると思う」、「助けられることがあるかも知れないので」、「体調に配慮したいから」など、パートナーの頭痛のつらさに寄り添い、できることはしてあげたいという声が多数ありました。

頭痛もちの頭痛のつらさは目に見えず、また人によって程度も異なることから、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非常に困難であることが本調査から見えてきました。だからこそ、パートナー・夫婦・家族が頭痛のつらさを真に理解し合うためには、相手に対する信頼と理解を示す姿勢やお互いの歩み寄りがヒントになりそうです。

今後もナロンは、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。