

20～40代の働く女性500人に聞く、頭痛に関する調査

社会進出により仕事にやりがいを感じる一方、頭痛の頻度は増加傾向に。

頭痛に適切に対処できている女性は 仕事でも家庭でも輝けることが判明

解熱鎮痛薬「ロキソニン[®] Sプレミアム」を販売する第一三共ヘルスケア（本社：東京都中央区）は、20～40代の働く女性を対象に、女性の社会進出と頭痛に関する意識及び実態調査を行いました。本調査は2013年に実施した調査「OLたちの『ズツの種』白書」（http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_loxonin-s/understand/research02.html）を踏襲した構成となっています。

責任ある仕事に充実感。一方で女性の社会進出に伴い、ストレスや悩みも増加。

- ▶女性の社会進出、「進んでいるが、障害も依然として多い」（70.4%）が働く女性の実感。<P1>
- ▶女性の社会進出のハードル、TOP3は「家事や育児の負担」「保育園不足」「子育て支援体制の乏しさ」。<P1>
- ▶責任ある仕事を任されるようになり、仕事に充実感もありやりがいも感じているが、一方で仕事の悩みも増加している。<P1>
- ▶以前と比べてストレスも増え、女性のストレスは多様化していると実感。特に管理職女性は強いストレスにさらされている。<P2>

頭痛の頻度は増加傾向。働く女性の4割が頭痛持ちで、特に管理職では半数を越す。

- ▶働く女性の3人に1人（32.4%）は「週1回以上」頭痛を経験。3年前の調査（20.3%）より頻度は増える。<P3>
- ▶働く女性の4割（41.2%）が「頭痛持ち」だが、管理職女性では56.0%と頭痛持ちがより多い。<P3>

頭痛薬で適切に対処できている女性は頭痛の頻度は大幅に減り、人生が充実することが判明。

- ▶頭痛薬は3年前に比べ「痛みを感じたら飲む」（21.6%→32.5%）は増加、「できるだけ飲まない」（16.5%→8.7%）は減少。<P5>
- ▶頭痛に適切に対処できている女性は、頭痛を我慢せず、早い段階で頭痛薬を飲む。そのためか年間の頭痛の日数が適切に対処できていない女性より32.7日も少ない。<P6>
- ▶頭痛に適切に対処できている女性は仕事の充実度や評価も高く、夫や恋人から大事にされ、家族仲もよく、充実人生を実感。頭痛の対処が適切にできている女性が増えれば、女性の社会進出がさらに進む可能性も。<P6-P7>

働く女性が求める頭痛薬は、速く効き、副作用が少なく、胃にやさしいプレミアムな頭痛薬。

- ▶頭痛薬に求める効果、「効き目が速い」（69.6%）「副作用が少ない」（44.6%）「胃に負担をかけない」（41.0%）。<P5>
- ▶プレミアムな付加価値の高い頭痛薬、働く女性の半数（51.2%）が関心を示し、管理職女性では72.0%にアップ。<P5>

調査結果についての解説：頭痛の専門医 清水俊彦先生（東京女子医科大学 脳神経外科 頭痛外来 客員教授）

調査概要

- 実施時期 2016年3月11日（金）～3月14日（月）
 - 調査手法 インターネット調査
 - 調査対象 全国の仕事を持つ20～40代の女性500人（うち、働く母親250人、部下がいる管理職の女性50人）
- ※四捨五入による処理等のため構成比率（%）の合計が100%にならない場合があります。

働く女性の仕事観

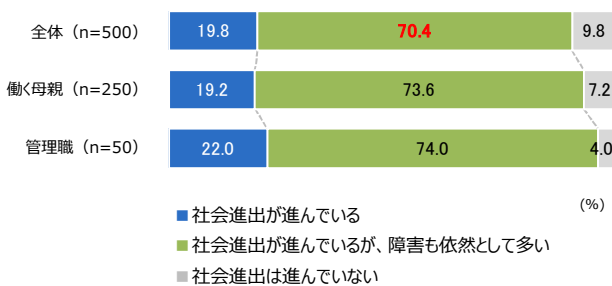
女性の社会進出は進んでいるものの、依然として障害も多い。

「家事や育児の負担」が女性に重く、保育園不足などで社会の支援が乏しいことが要因に。

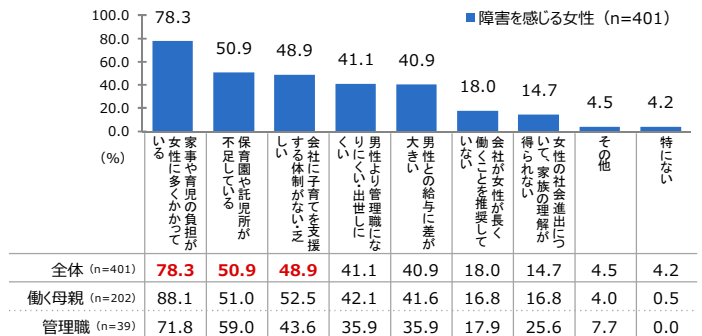
一億総活躍社会の実現が掲げられる中、働く女性は女性の社会進出が「進んでいる」と90.2%が回答する一方、「社会進出が進んでいるが、障害も依然として多い」という回答が70.4%を占めています[図1-1]。

女性の社会進出は依然障害が多い、いまだ進んでいないと答えた401人に障害になっていると思うことを聞くと、「家事や育児の負担が女性に多くかかっている」(78.3%)、「保育園や託児所が不足している」(50.9%)、「会社に子育てを支援する体制がない・乏しい」(48.9%)が上位にあげられました[図1-2]。

【図1-1】女性の社会進出が以前と比べ進んでいると思うか



【図1-2】女性の社会進出の障害になっていると思うこと（複数回答）

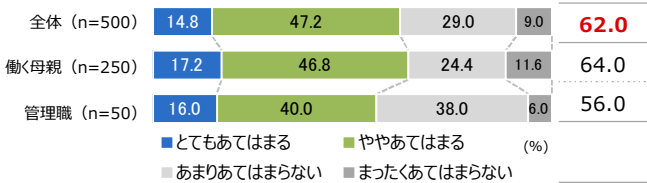


昔と比べ働きやすくなり、責任ある仕事を任せられ、仕事は充実していると実感。

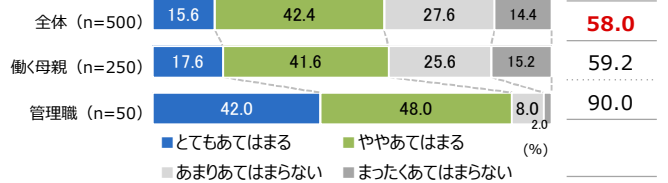
管理職女性は、仕事の充実感も高いが悩みも多い。

仕事に対する考え方を聞くと、「昔より女性が働きやすい環境になった」(62.0%)、「以前より責任ある仕事を任せられるようになった」(58.0%)と感じ、54.6%が「仕事は充実している」と実感しています[図2-1、図2-2、図2-3]。仕事で充実感を得ている一方、「昔より今のほうが仕事の悩みは多い」が59.6%と半数を超えています、ほぼ同数が「仕事は悩みも多いがやりがいがある」(59.4%)と仕事の喜びも実感しています[図2-4、図2-5]。管理職の女性は、女性全体と比べ、充実感とやりがいがある一方、悩みも多くなっています。

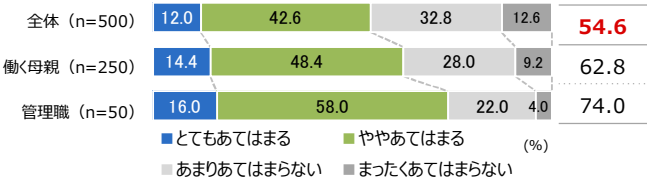
【図2-1】昔より女性が働きやすい環境になった



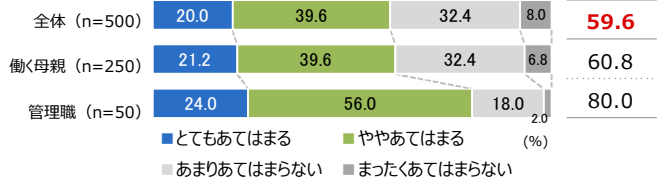
【図2-2】以前より責任ある仕事を任せられるようになった



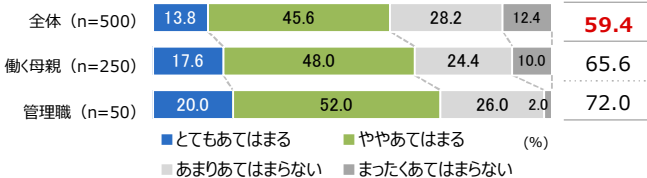
【図2-3】仕事は充実している



【図2-4】昔より今のほうが仕事の悩みは多い



【図2-5】仕事は悩みも多いがやりがいがある



働く女性のストレスと『ズツ-の種』※

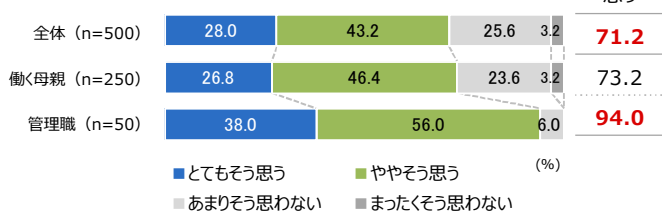
※『ズツ-の種』とは、実際に頭に感じる痛みではなく、悩みや不安、怒りなど心を乱す要因のことと定義しています。

仕事のやりがいや充実感とともに、ストレスも増えた働く女性たち。

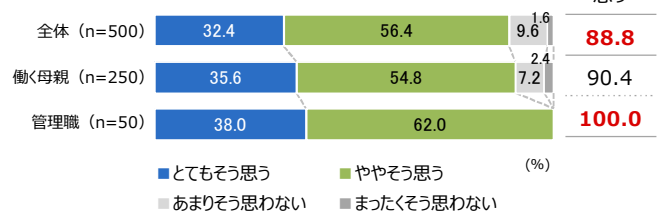
ストレスの多様化も強く実感。部下のいる管理職女性はより顕著な傾向に。

責任ある仕事を任せられるようになり、仕事にやりがいを感じている働く女性たち。その分、仕事の悩みも増えると同時に、仕事のストレスについても「増えた」と71.2%が感じています。中でも管理職の女性は、ストレスが増えたと「とても思う」が38.0%で、「やや思う」を合わせると94.0%と、ほぼ全員がストレスが「増えた」と答えています[図3-1]。また、「女性のストレスが多様化している」についても88.8%が認めており、管理職の女性では100%に達します[図3-2]。

【図3-1】 以前と比べて自分の仕事のストレスは増えたか



【図3-2】 女性のストレスが多様化していると思う



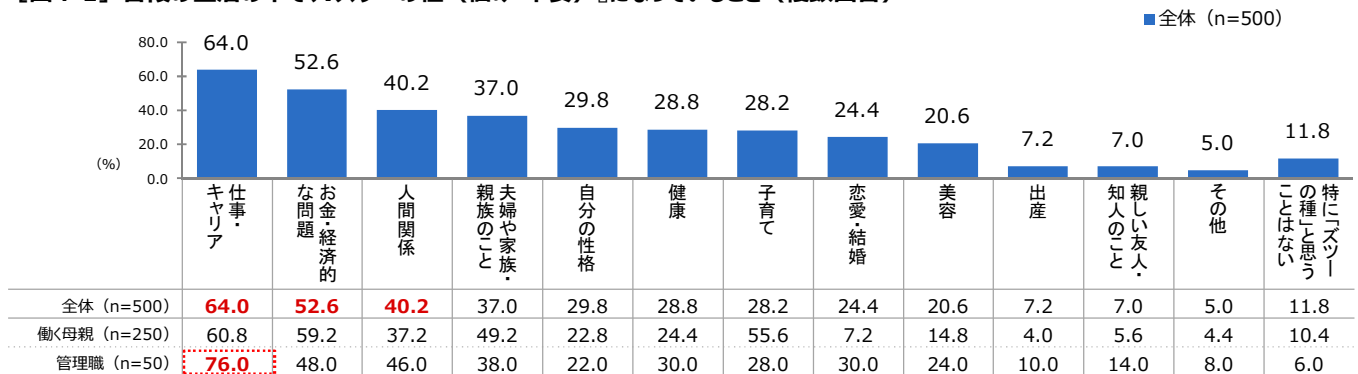
多様化するストレスを生む『ズツ-の種』。働く女性の『ズツ-の種』は、恋愛・結婚・家族よりも「仕事・キャリア」。働く女性を悩ませる仕事の『ズツ-の種』が増えている。

さまざまなストレスを抱えながら、日々頑張っている働く女性たち。ストレスの原因となりそうな『ズツ-の種』（実際に頭に感じる痛みではなく、悩みや不安、怒りなど心を乱す要因）について聞くと、彼女たちの『ズツ-の種』の第1位は「仕事・キャリア」（64.0%）、次いで「お金・経済的な問題」（52.6%）、「人間関係」（40.2%）の順となりました。なお管理職の女性は、「仕事・キャリア」を76.0%があげ、より大きな悩みとなっているようです[図4-1]。

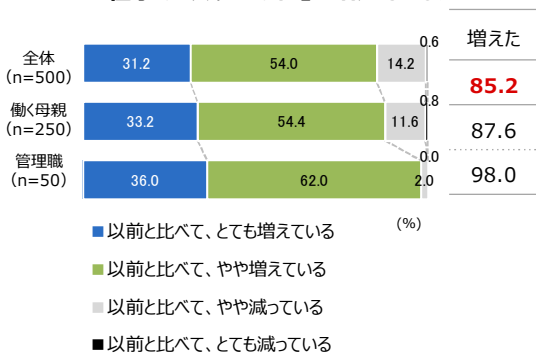
仕事上の『ズツ-の種』の増減を改めて聞くと、働く女性の85.2%が「以前と比べて増えたと思う」と答えています[図4-2]。

なお仕事の『ズツ-の種』については、さまざまなエピソードがあげられています[図4-3]。

【図4-1】 普段の生活の中で、『ズツ-の種（悩み・不安）』になっていること（複数回答）



【図4-2】 以前と比べて仕事の『ズツ-の種』は増えているか



【図4-3】 仕事の『ズツ-の種』の内容

- 子育てと仕事を両立したいが保育園は空いていない、仕事は融通が利かない。どうしたらいい。(27歳・働く母親・千葉県)
- 給料、待遇、昇進など男女差別が多々ある。特に女性が結婚し育休を取ることに批判的。(38歳・働く母親・愛媛県)
- 家庭との両立が難しく同期と差が出ている。(28歳・管理職・岐阜県)
- 部下に注意しても通じない。(29歳・管理職・東京都)
- 休日や夜間も仕事を求められるが、体力的に無理がある。(43歳・管理職・埼玉県)
- 将来の仕事の立ち位置。肩書きは変わらないのに責任のある仕事を任せられ、いいように使われていると思う。(40歳・埼玉県)
- 仕事の量、質の割に、男性と比較して評価が低い。(45歳・東京都)

働く女性の頭痛の実態

働く女性の32.4%は「週に1回以上」頭痛に悩んでいる。3年前より頭痛頻度は増加傾向。

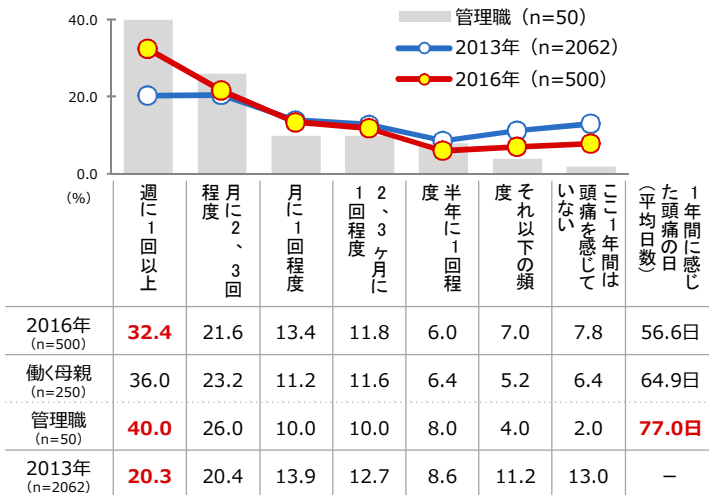
働く女性の41.2%は「頭痛持ち」で、管理職女性はさらに多く56.0%が「頭痛持ち」。

次に、リアルな頭痛について聞いてみました。

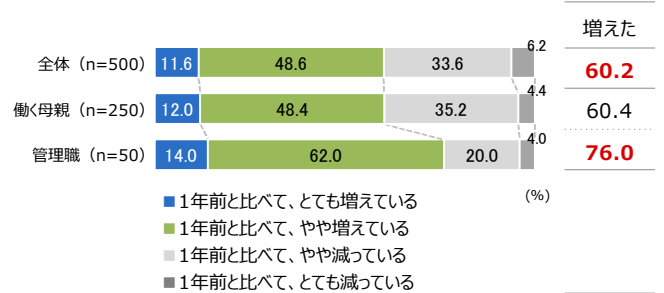
普段の頭痛の頻度を聞くと、「週に1回以上」（32.4%）が最も多く、「月に1回以上」頭痛に悩まされている人を合計すると67.4%にのぼりました。2013年に20代～40代の働く女性2,062人を対象に実施した調査では、「週に1回以上」の頭痛経験者は20.3%、「月に1回以上」は54.6%だったことから、この3年で働く女性の頭痛の頻度が増していることがわかります[図5-1]。1年前と比べて頭痛頻度がどう変化したかと聞くと、「1年前と比べて増えている」と感じている人は60.2%で[図5-2]、働く女性の41.2%が自分のことを「頭痛持ち」と認識しています[図5-3]。

管理職の女性は働く女性全体と比べ、頭痛の頻度（週1回以上の頭痛頻度 管理職40.0%＞全体32.4%）も、1年前と比べ頭痛の頻度が増えたと感じる割合も（管理職76.0%＞全体60.2%）、頭痛持ちと自覚する割合も（管理職56.0%＞全体41.2%）高く、1年間に頭痛を感じた日数は、働く女性全体の平均56.6日に対し、77.0日と20日強、多くなっています。

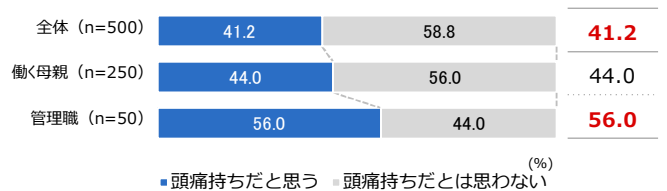
【図5-1】 この1年の間に頭痛を感じる事がどの程度あったか



【図5-2】 1年前と比べ、頭痛を感じる頻度は変化したか



【図5-3】 自分を「頭痛持ち」だと思うか



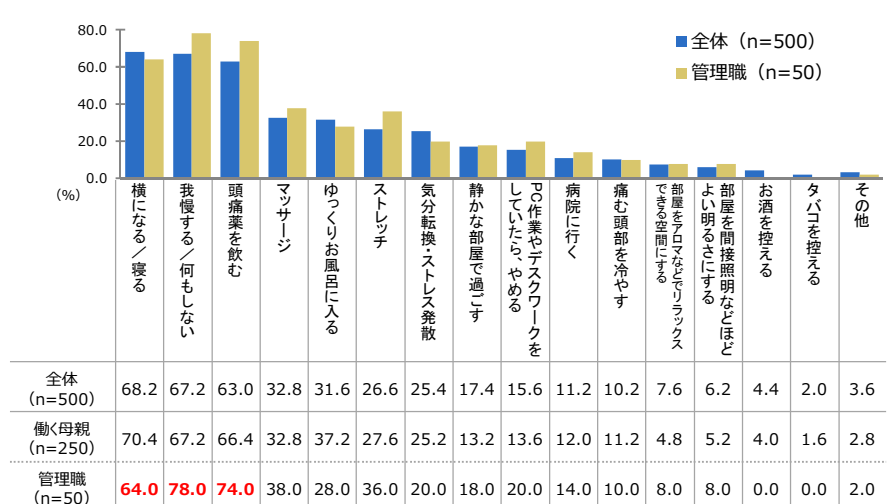
頭痛のときの対処法TOP3、「横になる/寝る」「我慢する/何もしない」「頭痛薬を飲む」。

管理職の女性は責任ある立場で休めないからか、「我慢する/何もしない」がトップ。

頭痛を感じたときの対処法は、「横になる/寝る」（68.2%）、「我慢する/何もしない」（67.2%）、「頭痛薬を飲む」（63.0%）がTOP3ですが、管理職の女性で見ると、「我慢する/特に何もしない」（78.0%）が最も高く、「頭痛薬を飲む」（74.0%）が2位となり、「横になる/寝る」（64.0%）は3位と後退しています。

責任ある仕事を任せられる管理職の女性は、仕事を休めず、横になることもなく、我慢してしまっているようです [図6]。

【図6】 頭痛を感じたときにどのような対処法を取っているか（複数回答）



頭痛持ち女性に聞く、もしも頭痛がなかったなら…

頭痛持ちの働く女性に聞く、もしも頭痛がなかったなら…？

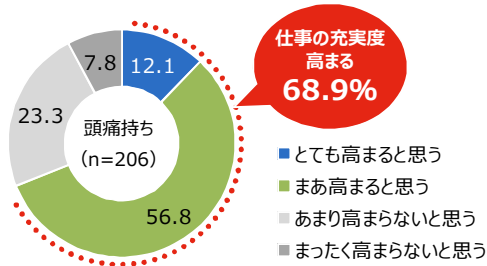
仕事も遊びも育児も夫婦仲もすべてが充実し、QOL（生活の質）が高くなる。

次に、自分を頭痛持ちだと思う206人を対象に、もし頭痛がなければ、仕事や育児、人生などの充実度がどの程度高まるかを聞きました。

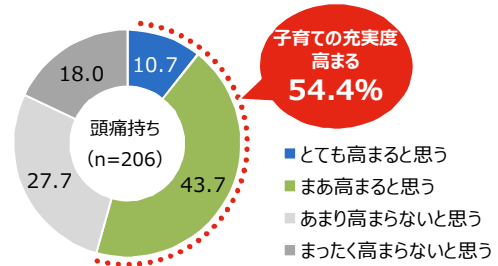
仕事の充実度が「高まる」と答えた女性は68.9%[図7-1]、子育ての充実度は54.4%[図7-2]が、夫婦仲の充実度は50.5%が[図7-3]、遊び・趣味の充実度は69.4%[図7-4]が「高まる」と答えています。仕事も遊びも、子育ても夫婦仲も、頭痛がないことでより充実度が高まると思う彼女たち。人生の充実度についても、もし頭痛がなければ高まると70.9%が答えています[図7-5]。

日常的に頭痛に悩まされる働く女性の多くは、頭痛がなくなるだけで、生活の質が向上すると捉えています。裏を返せば、頭痛が彼女たちの日常にどれほど良くない影響を及ぼしているのか、推測できます。

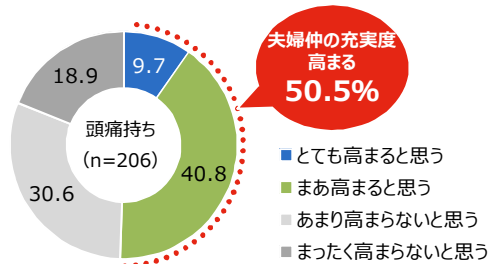
【図7-1】 仕事の充実度



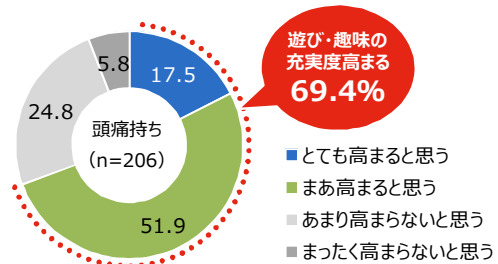
【図7-2】 子育ての充実度



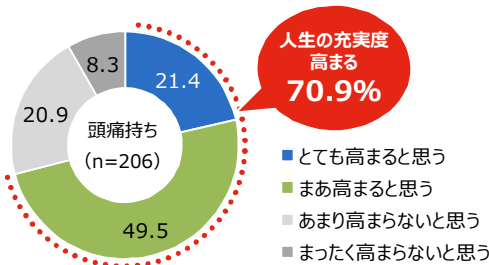
【図7-3】 夫婦仲の充実度



【図7-4】 遊び・趣味の充実度



【図7-5】 人生の充実度



働く女性の頭痛薬の使用実態と意識

3年前と比べ、あまり痛みを我慢せずに頭痛薬を活用する人は増加している。

頭痛薬に求めるのは「効き目の速さ」。管理職を中心に効果が高いプレミアムな頭痛薬に期待。

頭痛持ちの女性206人に、頭痛薬を飲むタイミングを聞いたところ、「痛みを感じたら飲む」(32.5%)が最も多く、「痛みが強くなってきたら飲む」(20.9%)、「我慢できない痛みの時に飲む」(19.9%)、「前兆の症状がある場合は痛みに備えて飲む」(15.0%)の順となり、「できるだけ飲まないようにしている」は8.7%です。

頭痛薬は、痛みを感じたら早めに飲むことが肝心ですが、2013年に行った同様の調査結果と比較すると、「痛みを感じたら飲む」は2013年の21.6%から32.5%に増加し、「できるだけ飲まない」は16.5%から8.7%に減少しています。頭痛薬を正しく活用できる人が増えつつあるようです[図8-1]。

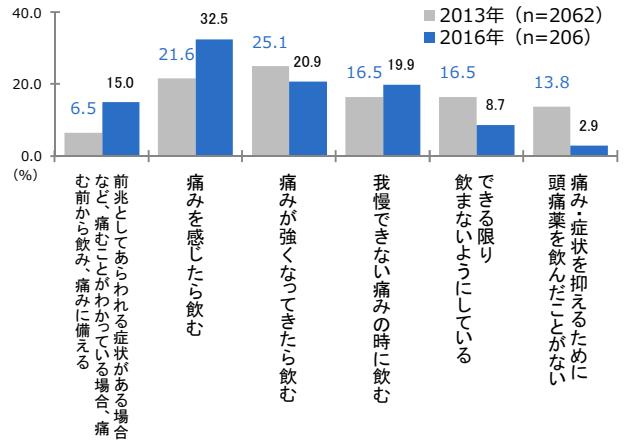
また、頭痛持ちで頭痛薬を服用すると答えた200人に、今飲んでいる頭痛薬より優れた頭痛薬があれば使ってみたいかと聞くと、89.0%が「使ってみたい」と高い使用意向を示しています[図8-2]。

頭痛薬を服用する女性に、頭痛薬に求めることを聞くと、第1位は「効き目が速いこと」(81.0%)、次いで「副作用が少ないこと」(40.5%)、「胃に負担をかけないこと」(39.0%)、「効き目が強いこと」(38.0%)、「肩こりや目の疲れなど、頭痛に伴う症状も軽減されること」(34.0%)、「小粒の錠剤で飲みやすい」(33.0%)などがあげられました[図8-3]。

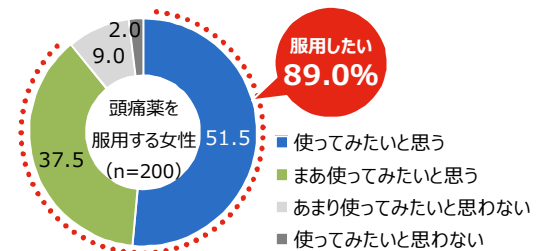
プレミアムな付加価値の高い頭痛薬への関心度を聞くと、51.2%が「関心がある」と答えています[図8-4]。

中でも管理職の女性の関心度が72.0%とかなり高くなっています。前述のとおり、ストレス度が高く頭痛の頻度も多い管理職の女性は、プレミアムな頭痛薬に、より強く期待しているようです。

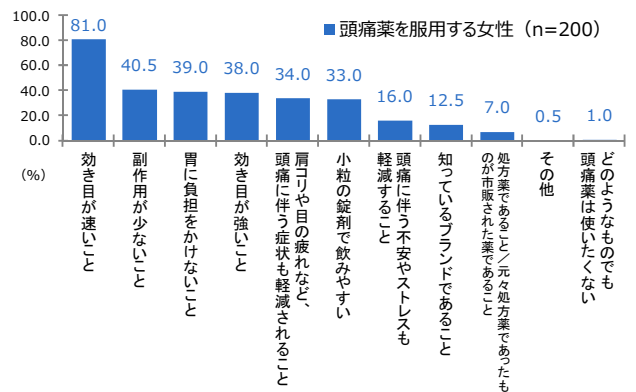
【図8-1】頭痛のとき、どのタイミングで頭痛薬を飲むか



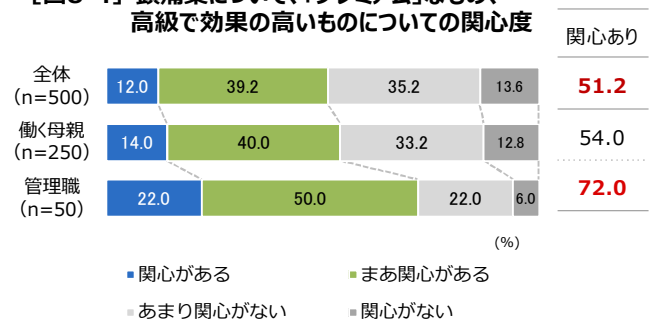
【図8-2】今服用している頭痛薬よりも優れた頭痛薬があったら、使ってみたいと思うか



【図8-3】頭痛薬に求めるのはどのようなことか（複数回答）



【図8-4】頭痛薬について、「プレミアムなもの、高級で効果の高いもの」についての関心度

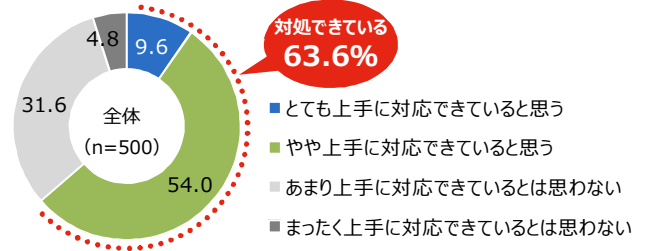


頭痛に適切に対処できている女性、対処できていない女性①

頭痛に適切に対処すると、女性の社会進出も進む？頭痛に適切に対処できている女性は、頭痛を我慢せず頭痛薬を活用。頭痛の頻度に大きな差が生じ、結果として仕事の充実度も評価も高まる。

働く女性たちに頭痛に対し適切に対処できていると思うかどうか聞くと、63.6%が「対処できていると思う」と答えています[図9-1]。

【図9-1】 現在、頭痛に上手に対処できていると思うか

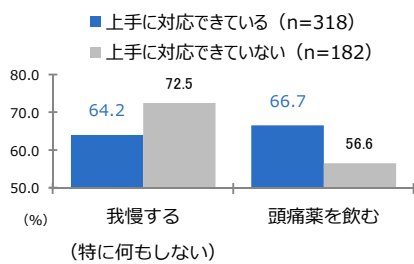


頭痛への対処の違いは、働く女性にどのような影響を与えるのでしょうか。頭痛に適切に対処できていると答えた318人と、対処できていないと答えた182人を比較してみました。

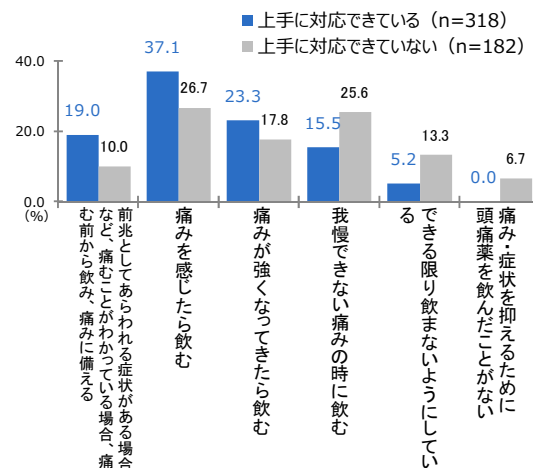
前述[図6]の頭痛を感じたときの対処法を見ると、頭痛に対処できている女性は、できていない女性に比べ「我慢する」（できていない64.2%、できていない72.5%）が少なく、「頭痛薬を飲む」（できていない66.7%、できていない56.6%）が多くなっています[図9-2]。また、頭痛薬を飲むタイミング（前述[図8-1]）も、できていない女性と比べ早めに飲む傾向があります[図9-3]。頭痛薬は、頭痛を感じたら我慢しないで早めに飲むのが効果的であり、頭痛に対処できている女性は、頭痛薬を効果的に使うことができます。そのためか、1年間の頭痛の頻度（前述[図5-1]）を比べると、対処できていない女性は年間77.4日も頭痛に悩まされるのに対し、対処できている女性は44.7日と少なく、32.7日もの差があります[図9-4]。

また、頭痛に対処できている女性は、仕事の充実度（できていない60.0%、できていない45.1%）や [図9-5]、仕事における上司からの評価（できていない56.6%、できていない39.6%）も高くなっています[図9-6]。さらに、女性の社会進出についても（前述[図1-1]）頭痛に対処できている女性の方が女性の社会進出が「進んでいる」（できていない95.6%、できていない80.8%）と実感しています[図9-7]。頭痛に適切に対処できる女性が増えてくると、女性の頭痛頻度が減少し、女性の社会進出がさらに加速するのかもしれません。

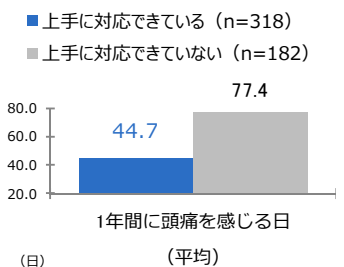
【図9-2】 頭痛を感じたときにどのような対処法を取っているか



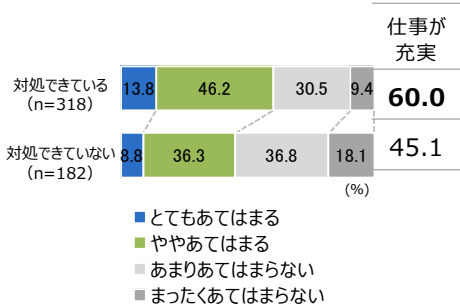
【図9-3】 頭痛のときどのタイミングで頭痛薬を飲むか



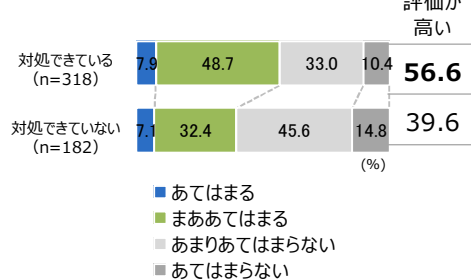
【図9-4】 1年間の頭痛日数



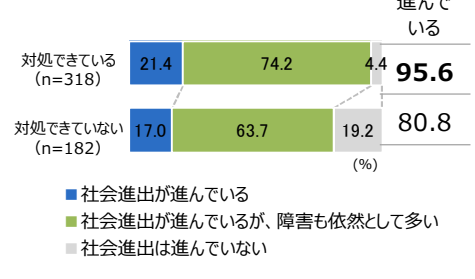
【図9-5】 仕事は充実している



【図9-6】 仕事における上司の評価が高いと思う



【図9-7】 女性の社会進出が以前と比べ進んでいると思うか



頭痛に適切に対処できている女性、対処できていない女性②

頭痛に適切に対処できている女性は、パートナーから大切にされ、家族仲も良好、人生が充実している。
頭痛に適切に対処をすることが、QOL（生活の質）を上げることが明らかに。

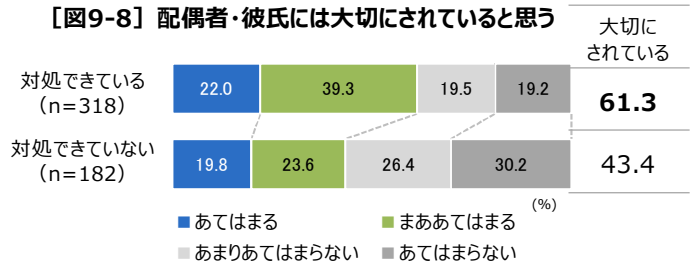
頭痛に対処できている女性は、仕事の面だけでなく、プライベートでも充実度が高くなっています。

配偶者・彼氏には大切にされているという実感も高く（できている61.3%、できていない43.4%）[図9-8]、家族仲も良好（できている79.2%、できていない65.9%）です[図9-9]。

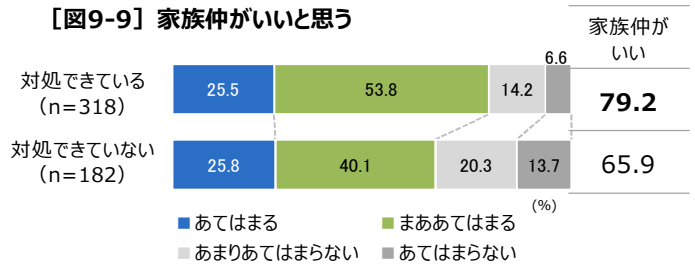
頭痛に対処できている女性は、仕事も恋愛も家族との関係も充実している女性ということがわかります。人生の充実度を聞くと、頭痛に対処できていない女性では42.3%と半数以下に対し、頭痛に対処できている女性は65.1%と半数を超え、22.8ポイントもの差があります[図9-10]。

頭痛薬を効果的に使い、頭痛にうまく対処することが、仕事もプライベートも、人生を充実させることが明らかになりました。

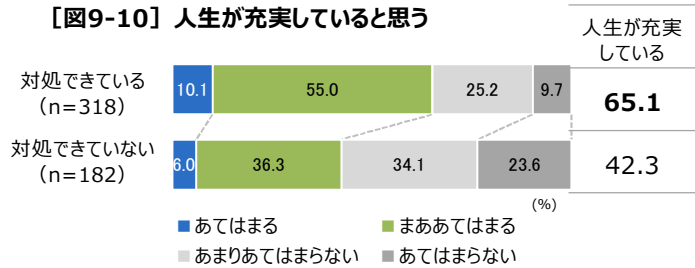
【図9-8】 配偶者・彼氏には大切にされていると思う



【図9-9】 家族仲がいいと思う



【図9-10】 人生が充実していると思う



調査結果についての解説：頭痛の専門医 清水俊彦先生

頭痛薬を適切に活用することで、

女性には仕事に家庭に、さらに充実した人生を送って欲しい。

東京女子医科大学病院や汐留シティセンターセントラルクリニックで「頭痛外来」を開設され、頭痛に関する著書も多数ある、頭痛専門医の清水俊彦先生に、今回の調査についてご意見をいただきました。

■ 働く女性たちの頭痛の頻度が増していることについて

私は頭痛外来を担当し、毎月6000人の患者さんを診ていますが、働く女性の割合が多くなっていると感じています。患者さんのお話を聞くと、それこそ男性以上に働いているのではないかと思える女性は少なくありません。強いプレッシャーを受けながら、働いている女性は確実に増えているのでしょう。ストレスは日本人に最も多い「緊張型頭痛」の原因となることに加えて、女性にとくに多い「片頭痛」にも関与しています。現在の状況を見ていると、働く女性に頭痛が増えているのは、不思議なことではありません。

また近年、スマートフォンやパソコンの画面が発するブルーライトが一因と見られる頭痛も増えています。仕事ではスマホやPCは必須のものだと思いますので、それらも頭痛の発生を助長していると考えられます。

■ 働く女性たちの頭痛への対処法と頭痛薬の使用方法について

オフィスで働いている人は、イスに座って長時間仕事をしているケースが多いと思います。そこで頭痛予防の基本となるのが、同じ姿勢を取り続けないことです。仕事の合間に軽いストレッチを行う、それができない場合は深呼吸をするだけでも、頭痛をもたらすストレスを軽減できます。また、スマホやPCを仕事で使っている人は、ブルーライトをカットするメガネも有効だと思います。

そして頭痛を感じたら、すぐに頭痛薬を飲むことをお勧めします。頭痛を我慢する人は少なくありませんが、そのまま放置すると悪化させてしまう可能性があるため、痛みの初期段階で対処することが重要になります。ただし、決められている用法用量で頭痛が治まらない場合には、なるべく早く病院に来ていただきたいと思います。

■ 頭痛に適切に対処できている女性が、「人生が充実している」と回答していることについて

頭痛はタイプによって発症するタイミングが異なります。「緊張型頭痛」はストレスが多いときに痛みが発生することに対して、「片頭痛」はストレスから解放されたときに起こることが多いのです。そのため、自分の頭痛のタイプを知ることができれば、忙しいときに注意する、もしくは休みの時にこそ注意する、といったことがわかり、一日一日を有意義に過ごせるでしょう。おそらく頭痛に対処できていると答えている女性は、自分の頭痛のタイプを知り、上手に対処できているのではないかと思います。

■ 頭痛に悩む働く女性たちへのメッセージ

今回の調査結果にもあるように、頭痛は仕事や子育てはもちろん、人生そのものの充実にも悪影響を及ぼすと思います。頭痛を感じたら、まずは市販薬で一次対処することをお勧めします。頭痛薬を飲まずに頭痛を我慢する人のなかには、胃に負担をかけたくないと言う人もいますが、最近の頭痛薬には胃にやさしいものもあります。頭痛持ちの人は自分に合う頭痛薬を見つけて、頭痛を感じたら早めに対処することを心がけるとよいでしょう。特に「片頭痛」は、脳が興奮状態にあるために脳の血管が拡張し三叉神経を圧迫して痛みが発生しています。脳が興奮状態に陥っていると仕事においてはミスが多くなるなど、支障が出る場合があります。痛みを我慢せず、頭痛薬を活用することで痛みをコントロールし、頭痛に適切に対処しましょう。



清水 俊彦（しみず としひこ）先生

平成4年東京女子医科大学大学院卒業、甲号、医学博士号取得。平成6年日本脳神経外科学会認定医。平成7年米国 National Headache Foundation 認定医。平成10年東京女子医科大学脳神経外科頭痛外来講師。平成12年日本頭痛学会評議員。平成16年厚生労働省頭痛ガイドライン研究班研究員、独協医科大学神経内科非常勤講師。平成17年国際頭痛学会（京都）専門医向けteaching course担当。平成19年日本頭痛学会幹事。平成21年日本頭痛学会監事。平成23年東京女子医科大学脳神経外科頭痛外来客員教授、獨協医科大学神経内科学講座臨床准教授。

NHK「今日の健康」「ためしてガッテン」他、テレビ番組多数に出演。