

20代～40代の働く女性600人に聞く、ガマンに関する調査

働く女性の9割以上が日常生活でガマンをしている“頑張り女子”

中でも最も高いガマンストレスは「頭痛」

頭痛の痛みは、「パートナーの浮気発覚」よりキツイ痛み

なのに、頭痛の痛みは「仕方がない」とあきらめ気味…

痛みにはいち早く対処する「痛み解放派」は「痛みガマン派」に比べ何事にもポジティブな傾向あり

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（東京都中央区）は、20代～40代の働く女性600人を対象に、日常的なガマンに関する調査を行いました。仕事に恋に毎日の生活に、頑張る女性たちまつわるガマンの実態を明らかにします。主な調査結果は以下の通りです。

働き女子の9割が日常的にガマンを強いられる“頑張り女子” 解消法は食・眠・買

- ★働く女性の9割以上（93.0%）が日常生活でガマンしがちな“頑張り女子”。
- ★仕事関係のガマン発生率87.0%。最多は「定時に帰れない雰囲気」（39.1%）、雰囲気という無言の圧でガマンを強いられる。
- ★恋愛関係のガマン発生率65.2%。「時間制限」（47.4%）、「連絡不通」（34.1%）、「約束破棄」（29.3%）がTOP3。
- ★家庭関係のガマン発生率79.6%。「自分の時間が少ない」（53.7%）、「自分だけが家事をしている」（47.2%）と不満。
- ★頑張り女子のガマンストレス解消法は、「食べる」（60.7%）、「寝る」（58.4%）、「買う」（47.6%）が上位に。
- ★ガマン発生率は年代とともに低減する一方、ガマンストレスの発散はうまくできなくなる傾向も。

頭痛のガマンストレス値は6.99点と最高得点 浮気発覚のココロの痛みよりも強い痛みに

- ★ガマンで生じるガマンストレス値を自己採点、「頭痛」ストレス値（6.99点）は、カラダの4つの痛みの中で全世代のトップを独占。
- ★「頭痛」ストレス値を恋愛や仕事のガマンストレス値と比較すると、「浮気発覚」（6.94点）「約束無視」（6.75点）と同レベル。
- ★頭痛とうまく付き合いたいと思いつつも、「体質だから仕方がない」（70.0%）、「痛みは仕方がない」（61.8%）とあきらめモード。

痛みに強い女性、痛みに弱い男性

- ★自分は「痛みに強い方だと思う」66.1%。パートナーは「痛みに強いと思わない」55.5%、痛みに関しては男弱女強。
- ★パートナーの痛みアピールに対し、基本は「心配して声を掛ける」ものの、本心は「いつものこと」「少しはガマンして」とあきらめ気味。

痛みにいち早く対処する「解放派」は「ガマン派」に比べ、何事にもポジティブ！

- ★鎮痛薬を積極的に使い、頭痛にうまく向き合う「痛み解放派」と、鎮痛薬は極力使わない「痛みガマン派」を比較すると、「夫や恋人に愛されている」（解放派56.4%＞ガマン派44.1%）、「仕事もプライベートも充実」（解放派48.0%＞ガマン派35.1%）、「1日の時間を有効活用できている」（解放派38.0%＞ガマン派25.2%）など、解放派の女性の方が何事もポジティブ志向に。

■実施時期 2018年6月1日（金）～6月4日（月） ■調査手法 インターネット調査 ■対象 全国の20代～40代の働く女性600人（各200人ずつ）（普段頭痛を感じない人を除く）

※構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。



頭痛の専門家 清水俊彦先生に聞く！「女性に急増中の頭痛、我慢は禁物です」

働く女性の9割以上が日常的にガマンを強いられている！

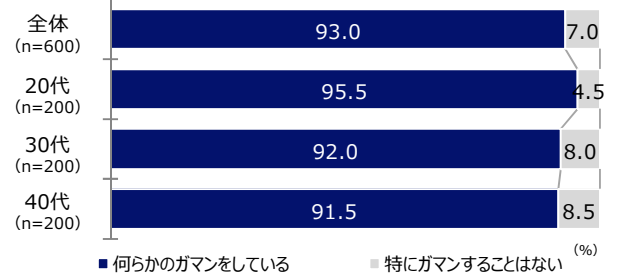
仕事関係で87%、家庭生活で80%が日常的にガマンを強いられ、ガマンに耐える“頑張り女子”に

20代～40代の働く女性600人を対象に、普段の生活でのガマンについて聞きました。

まず、普段ガマンすることがあるかを聞くと、実に全体の93.0%が普段の生活において、何らかのガマンをしていることが分かりました。年代別に見ると、ガマンをしているのは、20代95.5%、30代92.0%、40代91.5%となり、若い世代ほどガマンを強いられているようです【図1】。

働く女性は何かとガマンしつつも毎日を全力で過ごしている“頑張り女子”と呼べそうです。そんな彼女たちのガマンの内容を聞いてみました。

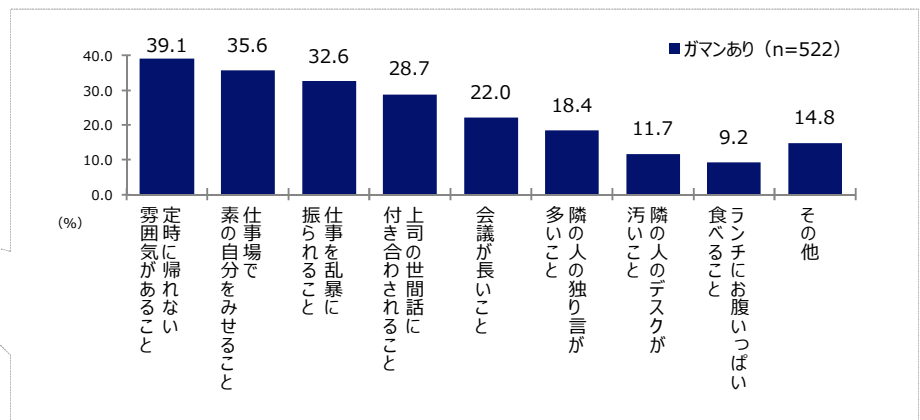
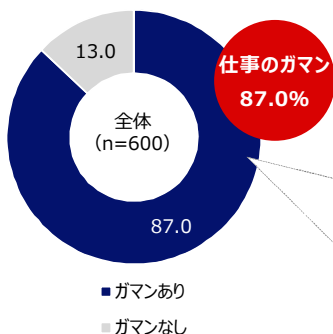
【図1】 普段の生活でガマンしているか



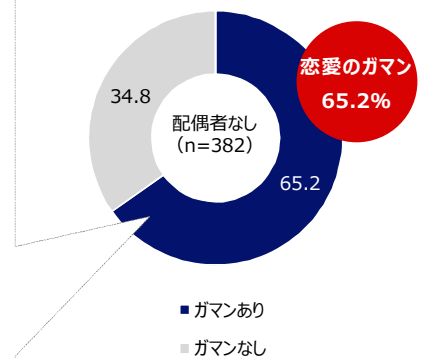
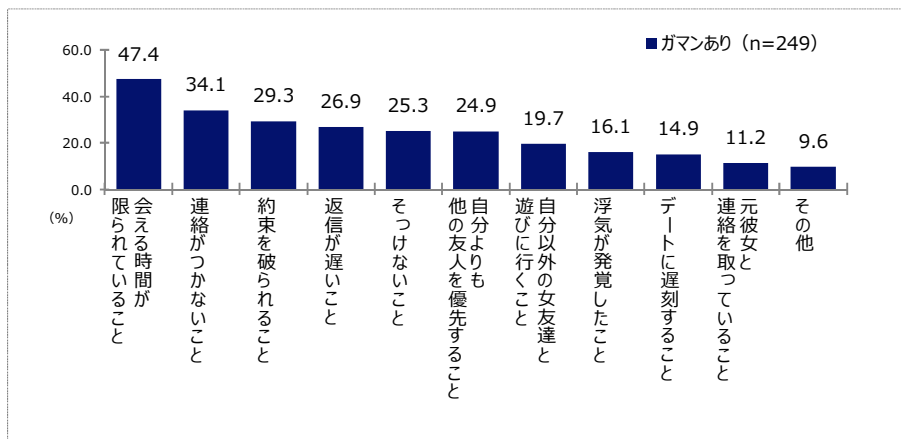
まず、仕事や職場でのガマンについて聞くと、全体の87.0%が仕事に関する何らかのことでガマンをしています。最も多いのは「定時に帰れない雰囲気があること」(39.1%)で、働く女性の3人に1人が雰囲気という無言の空気感にガマンを強いられています。次いで「仕事場で素の自分をみせること」(35.6%)、「仕事を乱暴に振られること」(32.6%)の順となっています【図2】。

次に、現在配偶者のいない382人の女性に恋愛に関してガマンしていることを聞くと、全体の65.2%が恋愛面でもガマンをしています。内容は、「会える時間が限られていること」(47.4%)、「連絡がつかないこと」(34.1%)、「約束を破られること」(29.3%)が女性の恋愛ガマンポイントとなっています【図3】。

【図2】 仕事や職場に関するガマン

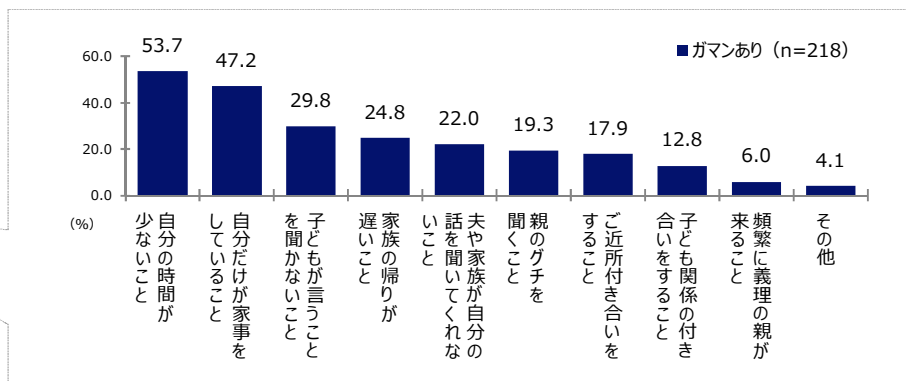
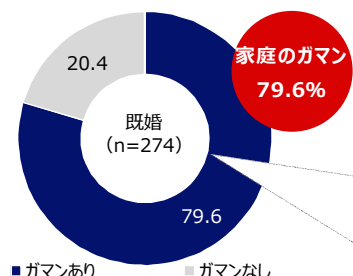


【図3】 恋愛に関するガマン



さらに既婚者（離・死別含む）274人の女性に家庭でのガマンを聞くと、「自分の時間が少ないこと」（53.7%）、「自分だけが家事をしていること」（47.2%）、「子どもが言うことを聞かないこと」（29.8%）が上位にあげられました。全体の約8割（79.6%）が家庭生活でも日常的にガマンをしています【図4】。

【図4】 家庭や家族に関するガマン



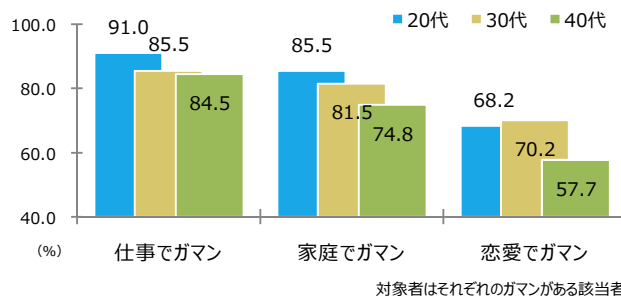
年齢とともに女性のガマンは低減される傾向に

ガマンのしどころ20代 恋愛ガマンは30代が勝負 40代女子は仕事ガマンでもうひと頑張り

仕事でも家庭生活でも恋愛でも、いつでもどこでもガマンを強いられる、働く頑張り女子たち。【図5】は、前述の仕事・恋愛・家庭でガマンしていると答えた頑張り女子の割合を年代別に見たものです。年代が上がるとともにガマンの割合も減少する傾向があります。慣れによるものか、悟りが開かれるのか？は、さておき、今のガマンも数年後には少しは楽になる、と言えそうです。

しかし、恋愛面でのガマンは、結婚問題が大きくなるであろう30代がピークに、仕事面でのガマンは年代とともに低減されるものの、30代と40代の差は小さく、責任に伴う新たなガマンが生じているようです。

【図5】 仕事・家庭生活・恋愛でガマンする女性の割合（年代別）



対象者はそれぞれのガマンがある該当者

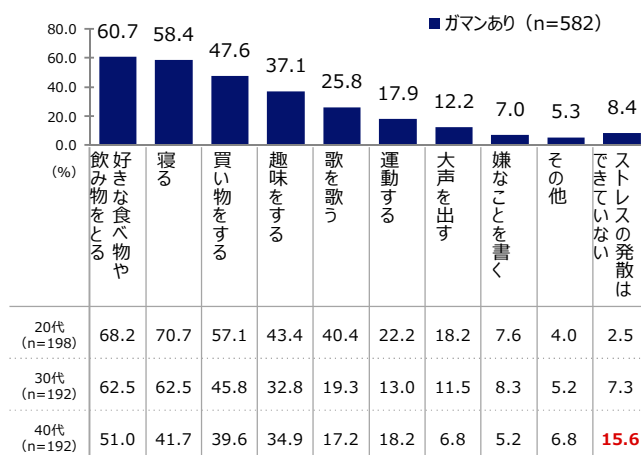
働く頑張り女子のガマンストレス解消法は「食べる」「寝る」「買う」

ガマンの多い20代女子はストレス発散が上手、40代女子はガマンは減るがストレス発散は下手に

前述の、普段の生活もしくは仕事・恋愛・家庭生活のいくつかのシーンでガマンをしていると答えた働く頑張り女子582人に、ガマンしたときに生じるストレスの発散方法について聞いてみました。その結果、「好きな食べ物や飲み物をとる」（60.7%）、「寝る」（58.4%）、「買い物をする」（47.6%）の順となりました【図6】。

【図5】の通り、年代とともにガマンストレスは減少する傾向がありますが、「ストレスの発散はできていない」と答えた頑張り女子は、20代の2.5%から40代では15.6%と6倍にも増えています。年齢に伴いガマンストレスは減少していくものの、一方では、上手に発散できなくなるのかもしれない。

【図6】 頑張り女子のガマンストレス解消法



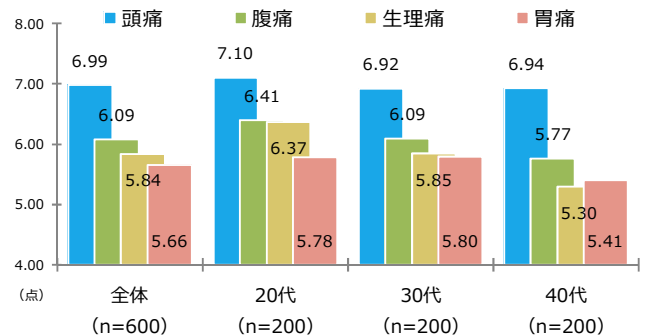
働く頑張り女子を襲う最大のガマンストレスが「頭痛」 女性の4つの痛みの中でも最強

「パートナーの浮気発覚」よりも「約束をすっぽかされる」ことよりも、「頭痛」のガマンストレスは強い

日常生活のガマンで生じるストレス値を11段階（全くストレスを感じない場合は0点～最もストレスを感じる場合は10点）でチェックしてもらいました。その結果、「頭痛」のガマンストレス値は6.99点と最も高く、「腹痛」（6.09点）、「生理痛」（5.84点）、「胃痛」（5.66点）と、カラダの4つの痛みの中でも最も高くなっており、全ての年代でガマンストレスのトップとなっています【図7-1】。

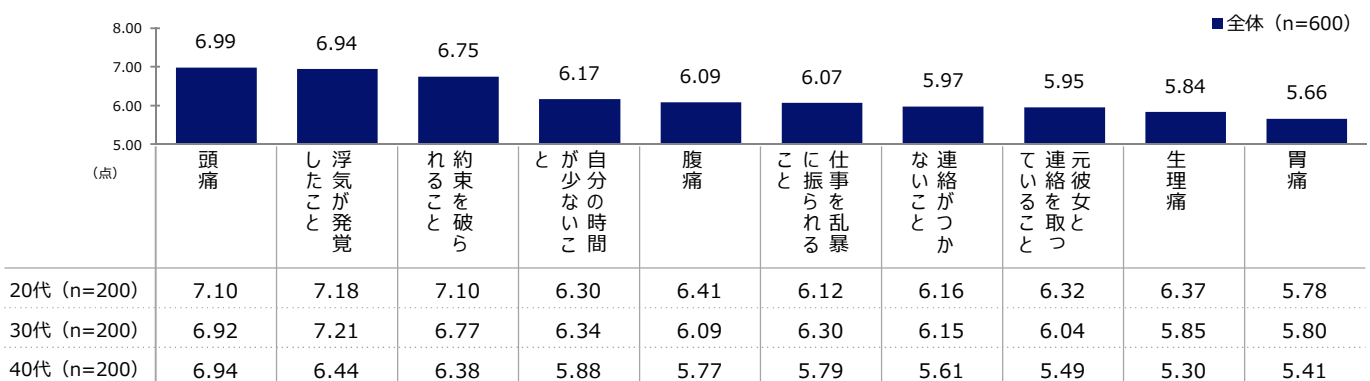
頭痛によるガマンストレスは、年代に関係なく、女性にとって最も強いストレスであることが分かります。

【図7-1】カラダの4つの痛みによるガマンストレス値



次に、仕事や恋愛、日常生活で生じるガマンストレスと比較すると、「頭痛」（6.99点）のガマンストレス値は、恋愛面での「浮気が発覚したこと」（6.94点）や「約束を破られること」（6.75点）で生じるガマンストレス値とほぼ同レベルであることが分かりました【図7-2】。働く女性にとって頭痛によるガマンストレスは、パートナーの浮気や約束をすっぽかされることよりも、「自分の時間が少ない」（6.17点）ことや「仕事を乱暴に振られる」（6.07点）ことよりも耐え難い、最も強いストレスとなっています。

【図7-2】日常生活でのガマンストレス値TOP10



多くの女性が「体質だから仕方がない」とあきらめ、「あまり鎮痛薬を飲むとよくない」と思い込んでいる

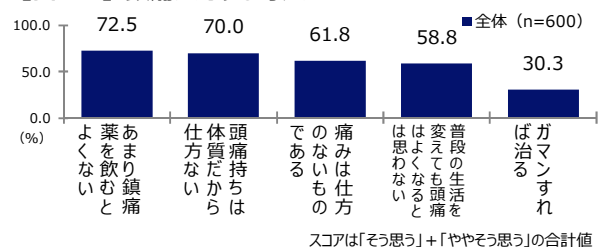
その一方で、「頭痛とうまく付き合う方法」も知りたがっている

ガマンストレスも高く何よりも耐え難い「頭痛」ですが、頭痛に対する意見を聞くと、「痛みは仕方ないもの」（61.8%）、「頭痛持ちは体質だから仕方がない」（70.0%）とあきらめがちな女性が多く、72.5%が「あまり鎮痛薬を飲むのはよくない」と思っています【図8-1】。

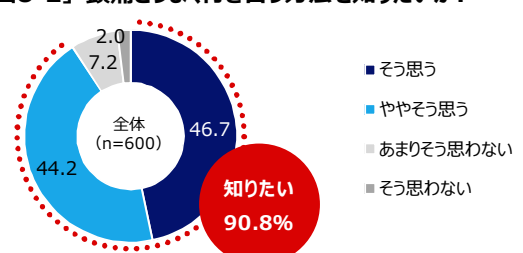
反面、90.8%もの多くの女性が「頭痛とうまく付き合う方法を知りたい」と答えており、あきらめながらも、痛みの緩和方法など適切な対処方法を知りたいと望んでいます【図8-2】。

これらの結果から、頭痛に悩む女性の多くは、頭痛に対する思い込みが強く、仕方がないとあきらめてしまっている… そんな働く頑張り女子の実像が明らかになりました。

【図8-1】頭痛に対する考え方



【図8-2】頭痛とうまく付き合う方法を知りたいか？



痛みに強い妻、弱い夫

夫の痛みアピールに心配はするものの、「いつものこと」「少しはガマンして」「大げさね」とあきれられる妻

女性にとってガマンストレスがマックスなのは「頭痛」だと分かりましたが、カラダの痛みガマン度をパートナーと比較してみました。

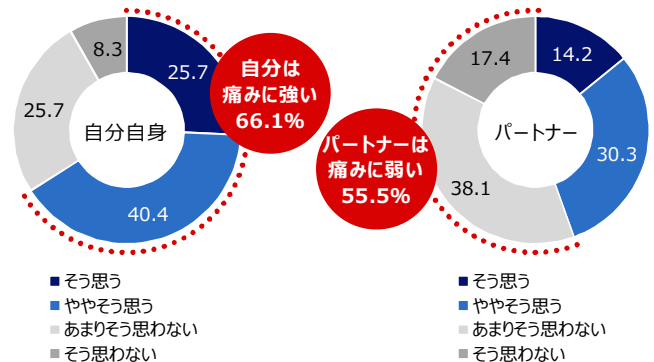
現在パートナーがいる女性218人を対象に、自分自身はカラダの痛みに対して強い方だと思うかを聞くと、66.1%が「痛みに強いと思う」と答えています。一方、パートナーのカラダの痛みに対する強さを聞くと、55.5%が「痛みに強いとは思わない」と答えています【図9】。痛みに強い妻、痛みに弱い夫という関係性が明らかになりました。

では、パートナーがちょっとした痛みを訴えたとき、どう感じるかと聞くと、「『大丈夫？』など心配の声をかける」（70.2%）が大半で、「可哀想だ」（36.7%）と思いつつも、「いつものこと」（22.9%）、「少しはガマンして」（22.0%）と思い、痛みに弱いパートナーにややあきれ気味な様子です【図10】。

パートナーが訴える痛みに対する女性たちのホンネを聞くと、【図11】のようなコメントが寄せられました。

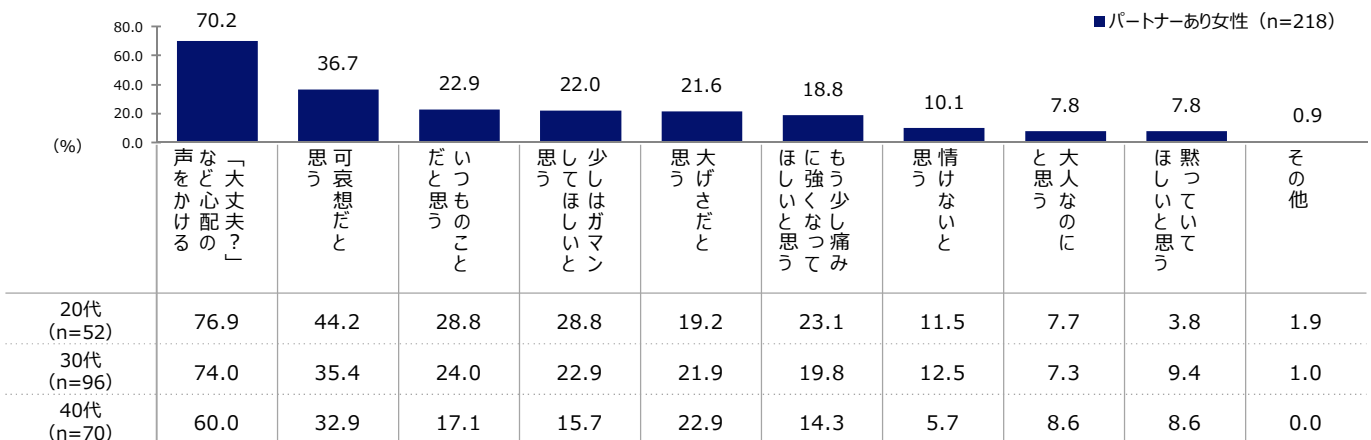
【図9】カラダの痛みに強いと思うか

※対象はパートナーあり女性（n=218）



【図10】パートナーがちょっとした痛みを訴えたときに感じること

■ パートナーあり女性（n=218）



【図11】パートナーがちょっとした痛みを訴えたときの妻のホンネ

- お腹が痛い**と転げ回る**が、こちらの**生理痛に比べたら大したことない**。（20代）
- ベッドから落ちて骨が折れたかのような反応。基本的に**ちょっとしたことで事故かのような反応**。（20代）
- お腹が痛い**といって大げさにしていたわりに、当日飲みに行った**。（30代）
- ちょっと頭痛がしてる時に、なんでかな？薬飲んだ方がいいかな？大丈夫かな？と医者でもない私に**しつこく**聞いてきた。（30代）
- 少しの頭痛や痛みでも**ため息をついてアピール**してくる。（40代）
- 頭痛がする**と言うから薬飲めば**と言ったのに飲まず、具合悪いアピールし、それを理由に**家事をやらない**。こっちは具合悪くても何とかしてやらなきゃいけないのに。（40代）

鎮痛薬を使う「痛み解放派」vs 鎮痛薬を使わない「痛みガマン派」

頭痛のとき鎮痛薬を積極的に使う「痛み解放派」、鎮痛薬は基本使わない「痛みガマン派」

「仕事やプライベートの充実感」や「パートナーからの愛され感」が高いのは「痛み解放派」

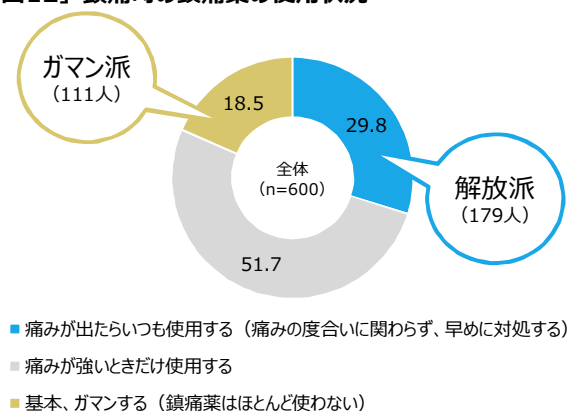
頭痛のときの鎮痛薬の使用について聞くと、全体の約半数は「痛みが強いときだけ使用」（51.7%）していますが、約3割は「痛みが出たらいつも使用する」（29.8%）と答えており、残りの2割弱は鎮痛薬はほとんど使わず「基本、ガマンする」（18.5%）と答えています【図12】。

痛みの度合いにかかわらず早めに対処すると答えた179人を「痛み解放派」、鎮痛薬を使わないと答えた111人を「痛みガマン派」とし、自分自身の意識について、あてはまるものを選んでもらった結果が【図13】です。

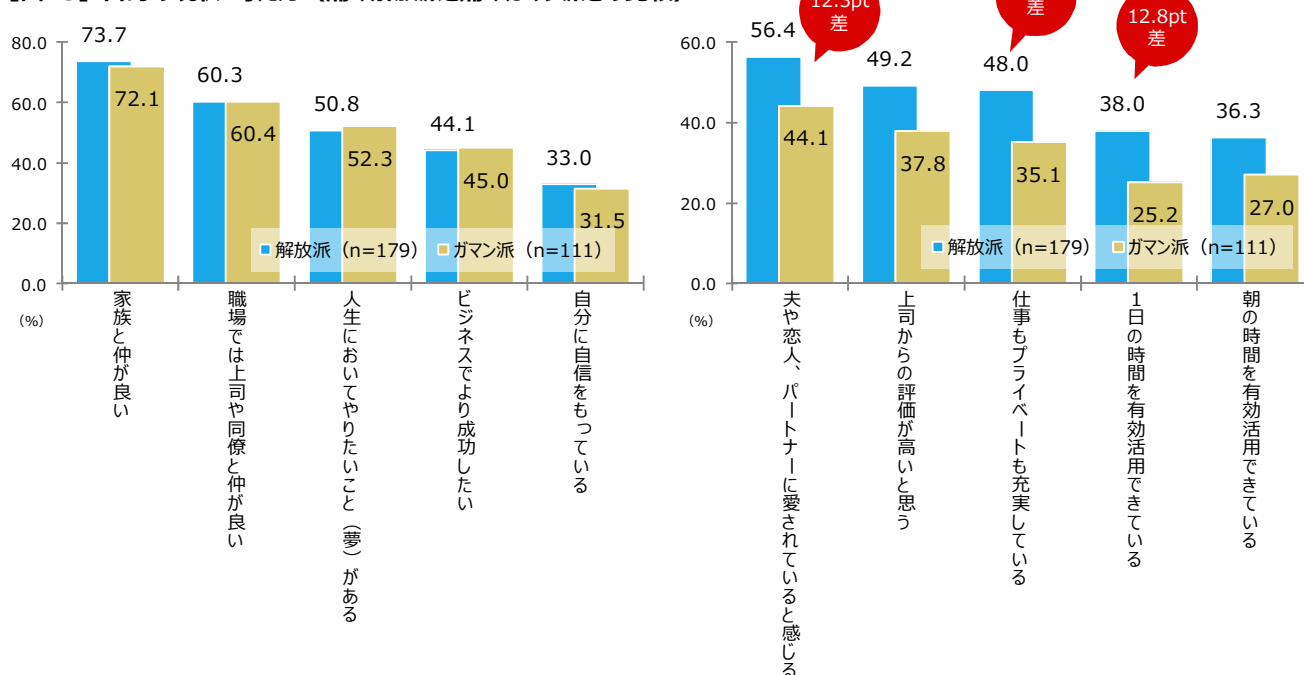
「家族と仲が良い」（解放派73.7%、ガマン派72.1%）、「職場では上司や同僚と仲が良い」（解放派60.3%、ガマン派60.4%）、「人生においてやりたいこと（夢）がある」（解放派50.8%、ガマン派52.3%）、「ビジネスでより成功したい」（解放派44.1%、ガマン派45.0%）、「自分に自信をもっている」（解放派33.0%、ガマン派31.5%）は解放派とガマン派との差がほとんどなく、働く女性に共通した傾向です。

一方、「夫や恋人、パートナーに愛されていると感じる」（解放派56.4%、ガマン派44.1%、12.3pt差）、「上司からの評価が高いと思う」（解放派49.2%、ガマン派37.8%、11.3pt差）、「仕事もプライベートも充実している」（解放派48.0%、ガマン派35.1%、12.9pt差）、「1日の時間を有効活用できている」（解放派38.0%、ガマン派25.2%、12.8pt差）は、解放派に比べるとガマン派のスコアが10ポイント近く低くなっています。頭痛の痛みにいち早く対処する解放派の女性の方が、日常生活のさまざまなシーンにおいてポジティブに取り組んでいる傾向があるようです。

【図12】 頭痛時の鎮痛薬の使用状況



【図13】 自身の現状・考え方（痛み解放派と痛みガマン派との比較）



女性に急増中の頭痛、我慢は禁物です

現代日本人の約3～4人に1人が頭痛持ち！ 女性は男性の2倍

今、わが国では、慢性的な頭痛に悩まされている人が約4,000万人にも上るといわれていて、ここ十数年、その数は増加傾向にあります。これは、実に約3～4人に1人が“頭痛持ち”ということになります。ストレスの増加や不規則な生活習慣、偏った食生活、デスクワークの増加、運動不足など、頭痛の原因となり得ることに取り囲まれて、私たちは生活しています。特に、パソコンや携帯電話の液晶画面から発せられるブルーライトは、脳にとって強い刺激となるのでよくありません。

しかし、やっかいなのは、これらのことからなかなか逃れられないということです。もはや、頭痛は立派な“国民病”といえましょう。さらに、頭痛持ちの人は働き盛りに多く、男女比をみると女性は男性の2倍以上の人が頭痛に悩まされているといわれています。女性は男性より、家事や育児などの負担が大きくなりがちであることが影響しているのかもしれません。

真面目で聡明な女性に多い慢性頭痛

ところで頭痛は、大きく分けると、CTスキャンやMRIなどで脳を検査しても原因が見つからない一次性頭痛と、何らかの疾患によって引き起こされる二次性頭痛があります。頭痛に悩む人の大多数は一次性頭痛の方で、いわゆる慢性頭痛がこれにあたります。

「頭痛に悩む女性は、真面目で聡明な人が多い」というのが、私が30年以上にわたり、延べ数百万人に及ぶ頭痛患者に接して得た結論です。真面目な方ほどストレスを抱え込みやすいということはいえるかもしれませんが、それだけが原因ではないと思います。通常、“痛み”は、体に対するある種の“危険信号”ですので、頭痛に悩む人は、そうした信号に敏感に反応するセンサーを有する“優れた脳の持ち主”であると私は考えています。

頭痛が恋愛の妨げになるケースも

今回の調査では、女性が「恋愛関係」で我慢していることについて、男性からの「連絡不通」や「約束破棄」が上位にあげられました。一方、女性からの「連絡不通」や「約束破棄」の場合は、頭痛が原因で生じるケースも多々あります。男性で思い当たるフシがある方は、そんな時こそ「頭痛ではないか」と気遣ってあげられたら素敵ですね。

女性に急増中の頭痛、我慢は禁物です

コラム：夏、秋は、片頭痛持ちの人にとって最悪のシーズン

慢性頭痛には、主に、肉体的・精神的な緊張によってもたらされ、頭全体が締め付けられるように痛む緊張型頭痛と、片側の頭がズキンズキンと痛む片頭痛があり、女性に多いのは後者の方です。この片頭痛は、セロトニンという神経伝達物質や女性ホルモンが関与していることが、さまざまな研究によって分かってきています。緊張型頭痛でも片頭痛でも、脳は興奮し過敏になっています。

特に片頭痛の場合、外界からのささいな刺激に反応して生じるケースも多々あります。気温や気圧の変化やまぶしい光も片頭痛を引き起こす刺激になります。夏を迎えると、暑さで脳内の血管が拡張し、周りに張り巡らされた三叉神経を刺激し、さらに、強い太陽光の刺激が脳に伝わることで片頭痛が起こりやすくなります。また、秋になると今度は台風が増えて、気圧の変化を脳が刺激として過敏に感じるようになるので片頭痛が生じやすくなります。このように、夏から秋にかけては、片頭痛持ちの人にとって最悪のシーズンといえるのです。

脳がパニック状態だから我慢してもメリットはない

これは、脳波を検査すると分かるのですが、原因が何であれ慢性頭痛は単なる痛みではなく脳の過敏症状であり、痛みの水面下では異常な脳の興奮状態が引き起こされています。脳が一種のパニック状態になっていますので、注意力が散漫になり、仕事上のミスが増えたり、能率がガクンと落ちたりしてしまいます。痛みを我慢していてもメリットは何もないばかりか、我慢していること自体が大きなストレスとなって、さらに頭痛が激しくなるという悪循環に陥る恐れもあります。慢性頭痛の人は、なるべく専門医を受診する方がよいのですが、忙しくてその時間が取れないときは、鎮痛薬で痛みを和らげるのも一つの方法です。

そして、頭痛が治まり、脳が冷静さを取り戻したら、なぜ、それが起こったのかを振り返って考えてみてください。頭痛は、生活習慣から生じるケースが多いので、思い当たる原因があれば、それを改善することがポイントです。痛みが取れたからといってすぐに仕事を元のペースに戻すのではなく、少し控えるぐらいが望ましいのです。



清水俊彦（しみず・としひこ）先生

1958年京都府生まれ。日本医科大学医学部卒業後、東京女子医科大学大学院博士課程修了。

東京女子医科大学客員教授。同大学脳神経センター、汐留シティセンターセントラルクリニック、獨協医科大学病院などで診療。

日本脳神経外科学会認定専門医。東京女子医科大学大学院、日本頭痛学会監事や幹事、全国慢性頭痛友の会顧問を歴任。テレビ・新聞・雑誌などで精力的な頭痛啓発を行っており、「頭痛は消える。」（ダイヤモンド社）、「マンガでわかる 頭痛・めまい・耳鳴りの治し方」（新紀元社）、「頭痛女子のトリセツ」（マガジンハウス）など著書は多数。