

## 天気予報より正確!? 私の頭痛予想

～頭痛もち女性\*の64.1%が、原因は「天気の変化」と指摘!～

- ・調査期間：2019年3月7～18日
- ・調査手法：インターネットでのアンケート調査
- ・調査対象：10～60代の一般生活者 男女29,172名  
(「全体」「男性」「女性」の数値は、日本の人口構成比に準じています)

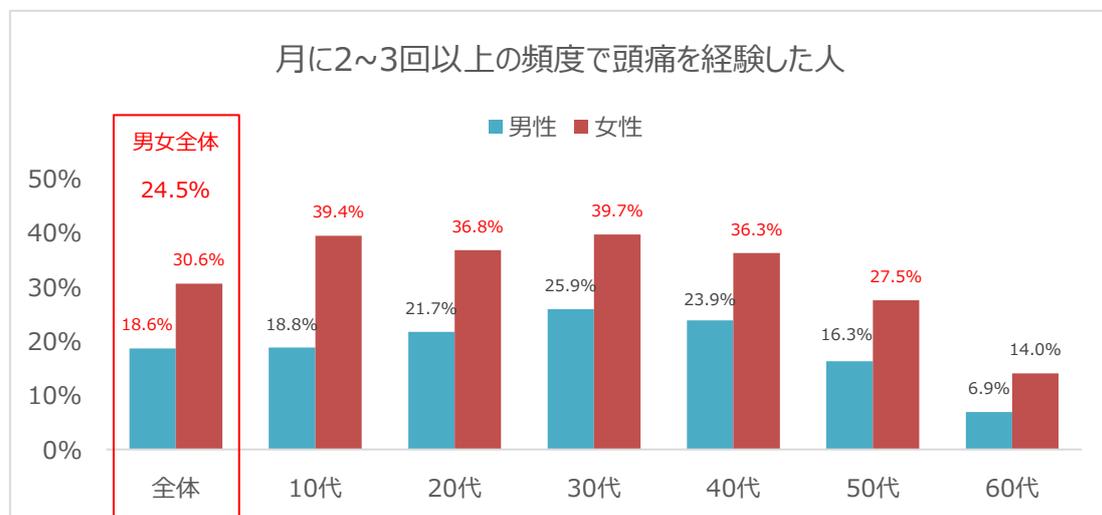
\*月に2～3回以上の頻度で頭痛を経験する女性

大正製薬株式会社（本社：東京都豊島区）は、10～60代の男女29,172名を対象に、「頭痛と天気の変化」についての調査を実施しました。調査の結果から、女性の頭痛事情が明らかになりましたので、その内容をご紹介します。

月に2～3回以上の頻度で頭痛を経験する人の割合は、4人に1人(24.5%)  
男性の18.6%に対して、女性は30.6%

頭痛や生理痛など、女性は様々な“痛み”に悩まされています。中でも頭痛は不定期に発症し、時には、生活のリズムさえ崩してしまうこともあります。このような頭痛について、まずは、経験頻度について確認してみました。[表1]は、「月に2～3回以上の頻度で頭痛を経験した人」の割合を、性・年代別にグラフ化したものです。全体では概ね4人に1人(24.5%)が月に2～3回以上の頻度で頭痛を経験しており、女性は全ての年代でその割合が高く、特に10～50代の若年層から更年期にかけて、男性との差が大きくなっていることがわかります。

[表1]



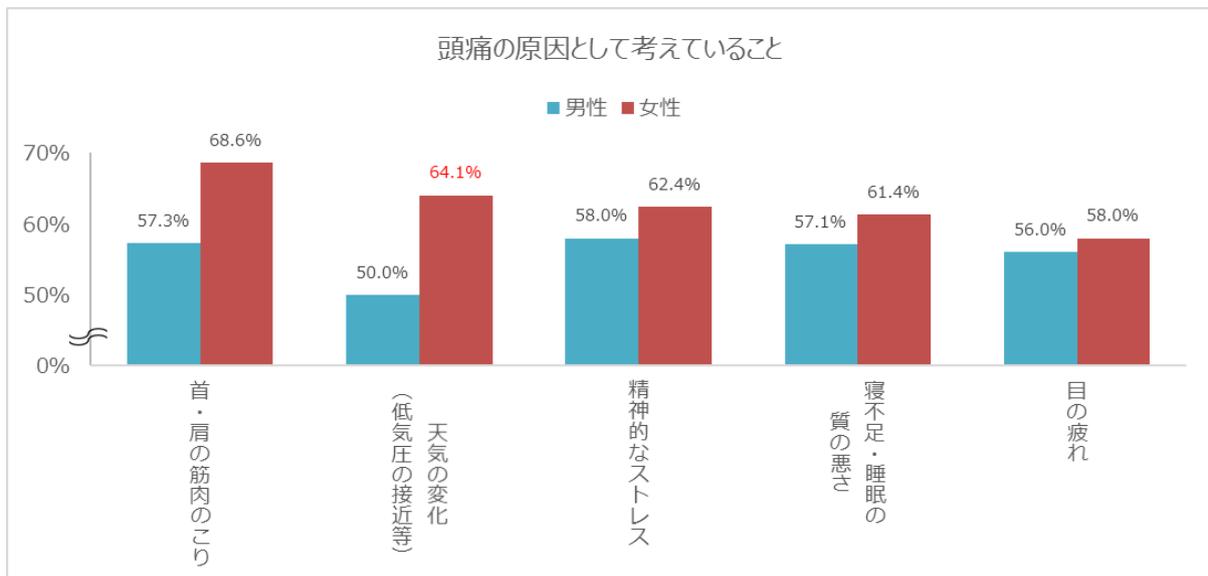
女性の場合、月経サイクルで変化するホルモン分泌量の影響を受け、頭痛がおきやすいとされています。中でも、若年層は女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌量の変動が要因としてあげられており、エストロゲンの血中濃度が低下する生理前や生理中、出産後は頭痛がおこりやすくなります。

現代女性を取り巻く社会環境も変化しています。有職者が増え、仕事と家事を両立させることで、なかなか休息をとることが難しくなり、常にストレスがかかっていることも、頭痛の発症に影響していると考えられます。調査結果では、このような女性独特の事情が反映されたといえそうです。

**天気が変化が頭痛の原因だと考える「頭痛もち」女性は64.1%  
うち、72.9%は天気の变化（低気圧の接近等）も予想できる!?**

次に、頭痛もち女性に対してその原因を聞いてみました。[表2]は、「頭痛の原因として考えていること」を確認した複数回答結果です。女性の結果を見ると、「天気の变化（低気圧の接近等）…64.1%」が「首・肩の筋肉のこり…68.6%」に次ぐ2位に入っており、最も男女差が大きくなっています。そして、「天気の变化（低気圧の接近等）」が原因と回答した女性に、「天気の变化（低気圧の接近等）」を予想できるかを聞いてみると、その精度は別にして72.9%の方が予想できると回答しました。

[表2]



頭痛と天気は、本当に関係があるのでしょうか。実は気象要素の中でも、特に気圧の変化が頭痛の引き金になるといわれています。低気圧が近づくと、その影響で体が微妙にむくみ、脳が血管を拡張させるため、頭痛がおこりやすくなるのです。飛行機に乗ると、気圧の変化で体がむくみ、頭痛がおこると同じようなメカニズムで発症します。このため、敏感な人は低気圧が近づいてきた（気圧が低下してきた）だけで頭痛の予兆を感じとり、天気の变化を予想できるのではないかと考えられています。

## 頭痛を予防するためには刺激を避け、メリハリのある規則正しい生活を！

頭痛は天気の変化だけでなく、音やにおい、光などの刺激も原因となることが分かっています。通勤通学時に聞く音楽の音量や、近年その種類が増えている衣類用柔軟剤の強い香りは、頭痛を誘発する要因になることがあるので注意が必要です。そして、スマートフォンなどから出されるブルーライトは脳への刺激も強いので、メガネやフィルターなどで、なるべくカットするように工夫しましょう。

加えて、気象というストレスに負けないように、日頃から自律神経を整えておくことも大切です。日中はアクティブに、夜はリラックスするなど、メリハリのある規則正しい生活スタイルを心がけてはいかがでしょうか。

## がまんしないで、用法・用量を守り、正しく頭痛薬を利用しましょう

症状が出てしまったら、とにかく無理をせずに体を休めることが基本です。そして、市販薬などで早めに痛みをおさえることをおすすめします。今回の調査でも「パソコンをするのが辛くて仕事ができなかった」、「頭が痛くて目を瞑っていたら、居眠りと勘違いされた」といった自身の失敗談や、「イライラすぎて家族にあたってしまった」「頭が痛すぎて彼氏の話の話を全く聞いていなかった」など、他の人にまで影響を与えてしまったような笑えないエピソードも多く寄せられました。痛みを我慢することにメリットはありません。痛みがひどくなって失敗する前に、頭痛薬を利用しましょう。

「ナロンエース」は、イブプロフェンが痛みのもとを、エテンザミドが痛みの伝わりをおさえるダブルブロックで、優れた鎮痛効果を発揮します。

がまんしないで「ナロンエース」。用法・用量を守り、正しく服用してください。

## 頭痛かな?と思ったら / ナロンエース<sup>T</sup> 第2類医薬品

<効能>頭痛・月経痛(生理痛)の鎮痛  
<用法・用量>15才以上 1回2錠 1日3回を限度とし、なるべく空腹時をさけて服用してください。服用間隔は4時間以上おいてください。

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。  
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。  
希望小売価格 24錠 820円+税 / 48錠 1,600円+税 / 84錠 2,730円+税

「イブプロフェン」と「エテンザミド」が  
痛みのもとと伝わりをダブルブロック。



本資料に関するお問い合わせ

大正製薬株式会社 ブランドコミュニケーション部 (担当: 奥田) 03-3985-1077