

【20～40代女性の生理・頭痛に関する意識調査】

その頭痛、生理のせいかもしれない...

頭痛を感じる女性の約7割が生理周期と頭痛の関係に気付いていない

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、20～40代の女性を対象に、生理と頭痛に関する意識調査を実施しました。調査詳細は以下のとおりです。

<調査結果>

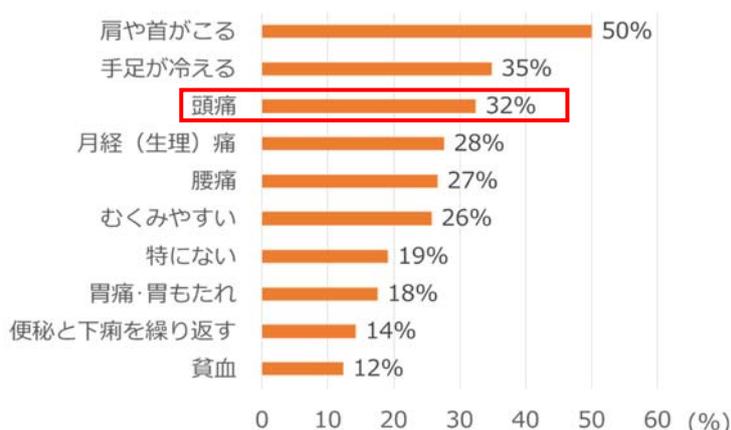
1. 女性が1年を通じて感じる3大不調は「肩こり」「手足の冷え」「頭痛」。
2. 「1年を通じて頭痛を感じる女性」のうち、約8割が生理前後に頭痛を感じている。
しかし、生理周期との関連性について自覚していない人は約7割。

調査概要 調査期間：2014年9月25日～29日
調査方法：web調査、20～40代の女性、N=3,000
図2については、1年を通じて頭痛を感じている20～40代の女性から、無作為に360人を抽出。

1. 女性が1年を通じて感じる3大不調は「肩こり」「手足の冷え」「頭痛」

20～40代女性に「1年を通じて感じる不調」を聞いたところ、1位「肩や首がこる(50%)」、2位「手足が冷える(35%)」、3位「頭痛(32%)」でした。首や肩のこりや冷えは、女性の慢性的な悩みの代表的なものとして認識されていますが、多くの女性が頭痛による不調も1年を通じて抱えているということがわかりました(図1)。

図1. 1年を通じて感じる不調(N=3,000)



2. 「1年を通じて頭痛を感じる女性」のうち、約8割が生理前後に頭痛を感じている

そこで次に、「1年を通じて頭痛を感じる」と答えた人に、生理前後に頭痛を感じたことがあるか聞いたところ、約8割の人が、生理前後に頭痛を感じたことがあったことがわかりました(図2)。

さらに、「生理前後に頭痛を感じている」と答えた女性にその原因を聞いたところ、6割以上の人が「ストレス」「疲れ」と回答しました。次に「運動不足」「睡眠不足」「体質的なもの」が4割弱で同数。「生理周期」と挙げた人は約3割でした(図3)。

図2. 生理前後に頭痛を感じたことがあるか(N=360)

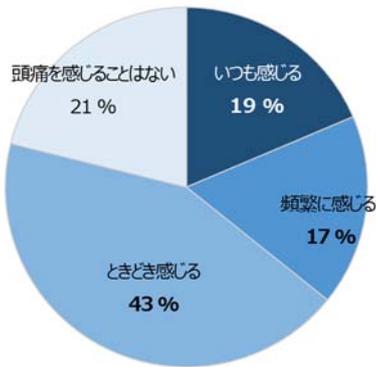
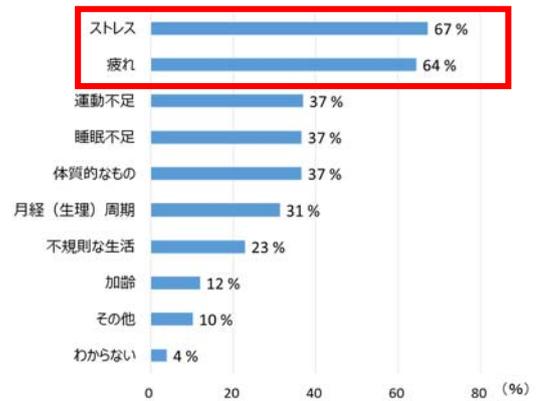


図3. 頭痛の原因 (N=284)



この結果から、「1年を通じて頭痛を感じる」女性の約8割が生理前後に頭痛を感じているにもかかわらず、「ストレス」「疲れ」が原因としてとらえており、生理周期との関係を自覚している人は少ないということがわかりました。

3. 約5割以上の人々が頭痛対策で服用している「解熱鎮痛薬」。半数近くの人々が、痛みが強くなってから服用

「生理の前後に頭痛を感じたことがある」女性を対象に、頭痛の対処法を聞いたところ、1位「市販の薬（解熱鎮痛薬）を使う(56%)」、2位「睡眠時間・休息を増やす(37%)」、3位「身体を温める（18%）」という結果でした（図4）。

また、解熱鎮痛薬を服用するタイミングは、1位「痛みを感じ始めたとき（47%)」、2位「我慢できないくらい痛くなってから(29%)」、3位「我慢できるくらいの痛みするとき(16%)」でした。半数近くの人々が、痛みが強くなってから服用しているのがわかりました（図5）。

*適切な対処法は、マイスターのアドバイスを参照

図4. 頭痛の対処として行っていること(N=284)

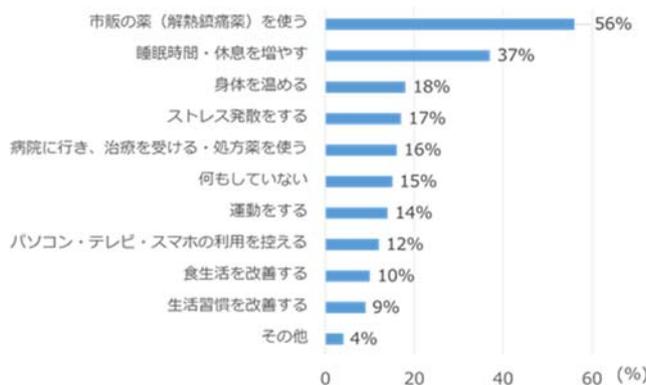
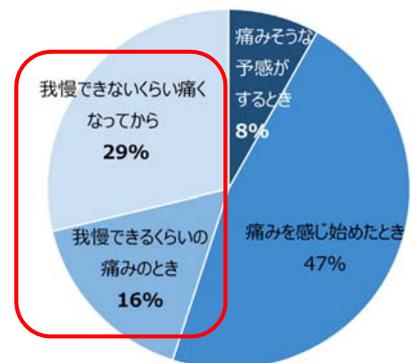


図5. 解熱鎮痛薬を使うタイミング(N=160)



<ヘルスケアマイスターの解説とアドバイス>

生理周期で起きる頭痛は、そのメカニズムを理解し、正しい予防法・対処法を知ることによって、軽減させることが可能です。



ライオン
ヘルスケアマイスター
山岸理恵子

■マイスター紹介

スキンケアやヘアケアの製品開発、睡眠研究などに約20年携わってきたヘルスケアのプロフェッショナル。2011年よりヘルスケアマイスターとして活動。肌質、髪質にきめ細かく配慮したボディケア・ニオイケアの生活情報や、女性のプチ不調を解決する情報などを発信している。

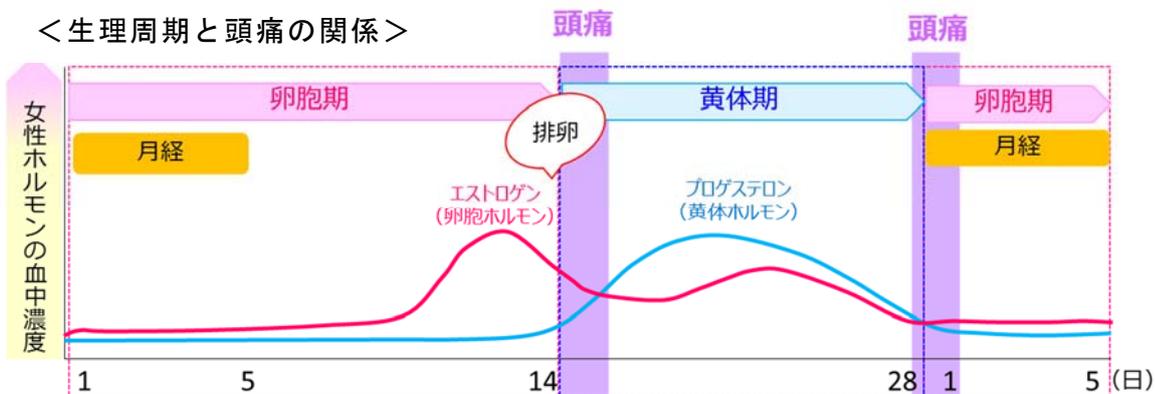
取得資格：毛髪診断士、睡眠改善インストラクター、コスメマイスター

1. 生理周期により頭痛が起きる原因は？

生理時に起こる頭痛は、女性ホルモンの一種、エストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌量が影響しています。女性は生理周期によってエストロゲンとプロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌量が大きく増減します。エストロゲンの分泌は排卵前にピークになり、排卵後に急速に減少。そのあと再び増加し、生理前に減少します。このエストロゲンの急減にとともない、脳内の血管が拡張して周りの神経を刺激し、頭痛が起きると言われています。

生理周期による頭痛の特徴は、以下のようなものがあります。

- ・拍動にあわせてズキズキと痛む
- ・体を動かすとより痛む
- ・頭痛の前に吐き気を催したり、目がチカチカすることがある



2. 生理周期による頭痛の予防法

① 寝不足や寝すぎに注意する

ストレスや疲れが頭痛の原因となることもあります。日頃からしっかり睡眠を取り、疲れをためないようにすることが大切です。ただし、休日などに寝すぎると、緊張が緩んで頭の血管が広がり、逆に頭痛を起こしやすくなります。休日であってもいつもと同じペースで過ごすようにしましょう。

② 外出時は人混みや強い光を避ける

空腹、騒音、汚れた空気、匂い、乾燥など、外出先のさまざまな要因によって、神経が刺激され、頭痛が起こることがあります。また、強い光も頭痛の原因となるので、外出時はサングラスをかけるなどの対策をとりましょう。

③ 熱いお風呂やサウナを避ける

体が温まりすぎると血管が拡張するため、頭痛が起こりやすくなります。頭痛が起こりそうだと感じたら、熱いお風呂やサウナは避けて、シャワーを浴びる程度ですませるようにしましょう。

3. 頭痛が起こってしまったら

頭痛は我慢しているだけでは治りません。頭痛が起こってしまったときには、鎮痛薬を服用するのほひとつの方法です。鎮痛薬は痛みの原因となる物質の産生と放出を抑え、頭痛をやわらげます。また拡張した血管によって生じた周辺組織の炎症をおさえる作用もあります。

「鎮痛薬は体に良くないのでは？」と服用をためらう人もいますが、自分にあった薬を用法・用量を守って服用すれば心配はいりません。

4. 鎮痛薬を服用するときのポイント

① 痛みを感じたら早めに服用する

痛みの原因物質が出てからでは、鎮痛薬が効きにくくなります。痛みを感じたら、我慢せずにすぐに服用するほうが、痛みを早くおさえることができます。ただし、体質的に合わない、など不具合がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

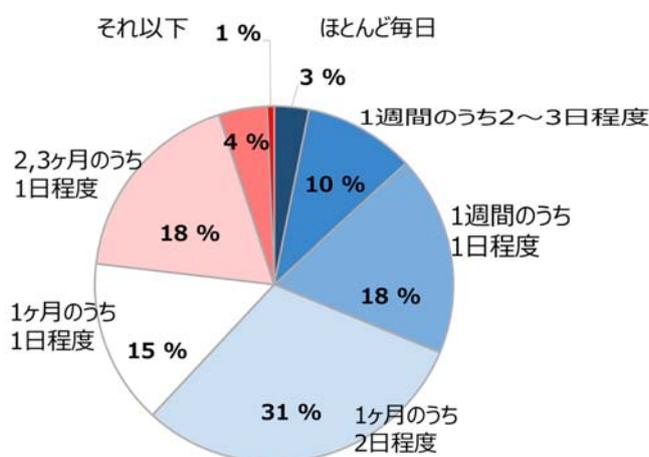
② 添付文書をよく読んで正しく服用する

使用上の注意や1回の服用量、1日の服用回数などの用法・用量をきちんと守って服用しましょう。一度に大量に服用するなど、規定量を超えた使い方は危険です。用法・用量を守っていても症状が良くならない場合は服用を中止し、医師や薬剤師に相談してください。

③ 頻りに服用しないと頭痛が治まらない場合は医師に相談を

1カ月に10日以上鎮痛薬を服用する状態が続くと、もともとの頭痛を悪化させる場合があります。当社の調査では、解熱鎮痛薬を服用する頻度は、約9割が1週間のうち1日程度かそれ以下でした。一方で、少数ながら頻りに服用している人も見られました(図6)。鎮痛薬を頻りに服用しないと頭痛が治まらない場合は、早めに医師に相談して下さい。

図6. 解熱鎮痛薬を服用する頻度 (N=160)



お問い合わせ窓口
<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661