

2023年5月29日  
ヘルスケアテクノロジーズ株式会社

【全国約1,000人の“頭痛持ち”に一斉調査】

## 梅雨時期の不調 1位は頭痛！頭痛持ちの半数超は「悩み5年以上」 約4割が「丸一日何もできない」「予定キャンセル」を何度も経験 長い期間、症状が改善せず苦しむ人が多い現状が明らかに ～現状打破への課題は「病院に行くタイミング」？対処法もご紹介～

ソフトバンク株式会社の子会社であるヘルスケアテクノロジーズ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 CEO：大石 怜史、以下「ヘルスケアテクノロジーズ」）は、全国の20～60代の男女1,098名を対象に、「梅雨時期の不調に関する調査※調査①」、全国の“頭痛持ち”である20～60代の男女1,113名を対象に、「頭痛に関する意識調査※調査②」を行いました。

### ■梅雨時期の不調として現れる症状 1位は「頭痛」

ヘルスケアテクノロジーズは、全国の20～60代の男女1,098名に対して「梅雨の時期の不調として、ご自身にあらわれる症状にはどのようなものがありますか。※調査①」と質問する調査を実施。その結果、梅雨時期の不調としてあらわれる症状 1位は「頭痛」という結果になり、これからの時期は特に「頭痛」に注意する必要があると判明しました。今回さらに、全国の“頭痛持ち”に対して調査を行い、頭痛の悩みやその対処、課題についての現状を明らかにしました。

#### 梅雨の時期の不調として、最も悩んでいるもの(SA)

1位	頭痛	19.3%
2位	身体の疲れ、倦怠感	11.6%
3位	気分の落ち込み、やる気が出ない	9.9%
4位	腰痛	5.1%
5位	肩こり	4.5%
6位	身体の冷え	3.4%
7位	めまい	3.1%
8位	目の疲れ	3.0%
9位	下痢や便秘	2.6%
10位	関節痛	2.4%

### ■全国約1,000人の“頭痛持ち”への調査 主な調査トピックス

- ① 「梅雨時期に普段より頭痛になる頻度が増加する」は約6割。  
1週間のうち半分以上頭が痛くなる人は3割以上で、10人に1人は毎日頭が痛くなると回答。
- ② 頭痛が原因で「丸一日何もできなかったことがある」「予定をキャンセルしたことがある」と答えた人はそれぞれ6割近く。「何度もある」と回答した人は、頭痛持ち全体の4割近くを占める。
- ③ 頭痛持ちのうち、5年以上前から頭痛に悩んでいるのは半数以上。  
6割以上の人は、頭痛に悩んでいる期間で「症状に特に変化はない」という結果に。
- ④ 頭痛持ちの6割以上が、頭痛の際に市販薬を飲んでいる。頻度は「3日に1回」が最も多く15.2%。  
4割以上の人は、薬を飲むこと以外に対策をとっていないことが判明。
- ⑤ 3人に1人は、自分の頭痛の原因を分かっていないことが判明。頭痛への対処方法の調べ方は「インターネット検索」「自身の過去の経験から判断」がトップ2。
- ⑥ 頭痛の症状があっても病院に行かない人の理由トップ3は、  
「頭痛の症状で行く必要がない」「待ち時間が長い」「診察が必要な症状なのか判断に迷う」
- ⑦ 頭痛の症状について、医療の専門家に聞きたい事トップ3は、  
「頭痛の原因は何か」「薬の種類・飲み方」「セルフケアの方法」

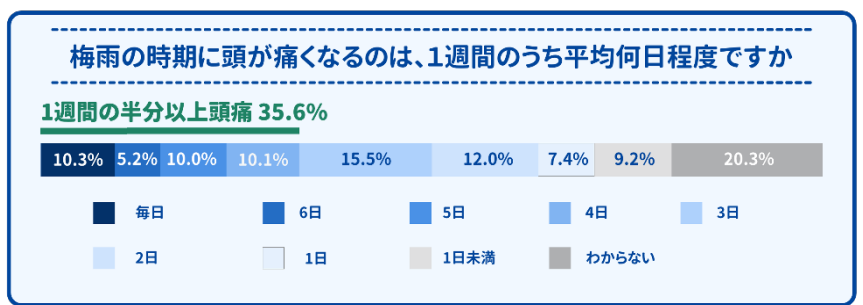
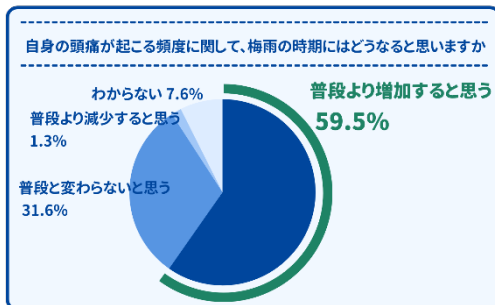
※本資料に含まれる調査結果をご記載いただく際は、リリース末尾に記載のPR事務局までご連絡ください。

※本資料に含まれる調査結果をご記載いただく際は必ず“ヘルスケアテクノロジーズ「HELPO」調べ”と明記ください。

## ■調査結果

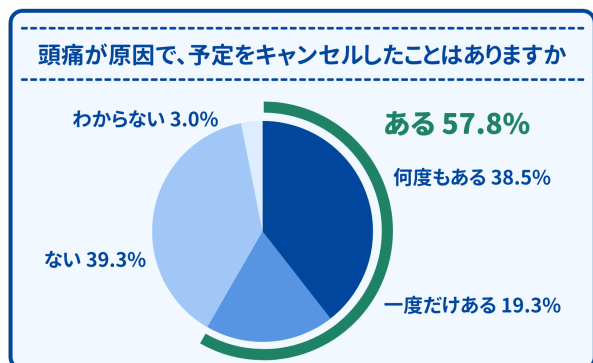
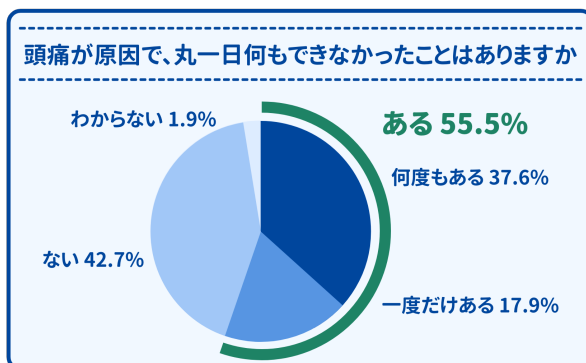
- ① 「梅雨時期に普段より頭痛になる頻度が増加する」は約6割。  
1週間のうち半分以上頭が痛くなる人は3割以上で、10人に1人は毎日頭が痛くなると回答。

頭痛持ちの方に対する調査では、「自身の頭痛が起こる頻度に関して、梅雨の時期にはどうなると思いますか」という質問に対して、59.5%が「普段より増加すると思う」と回答し、多くの方が、梅雨時期に自身が頭痛に苦しむことが増えると考えていることが分かりました。また、「梅雨の時期に頭が痛くなるのは、1週間のうち平均何日程度ですか」という質問に対しては、4日・5日・6日・毎日のいずれかを選んだ人は合計で35.6%おり、約3人に1人は1週間のうち半分以上を頭が痛い状態で過ごしていることが判明。中でも「毎日頭が痛くなる」と答えていたのは10.3%で、頭痛持ちの10人に1人は、梅雨時期は毎日頭痛を抱えた状態で過ごしていることが分かりました。



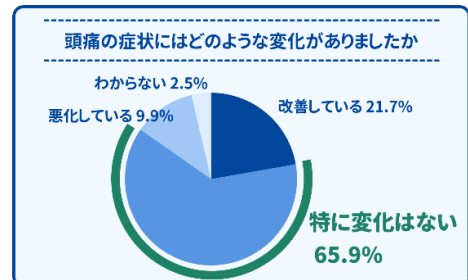
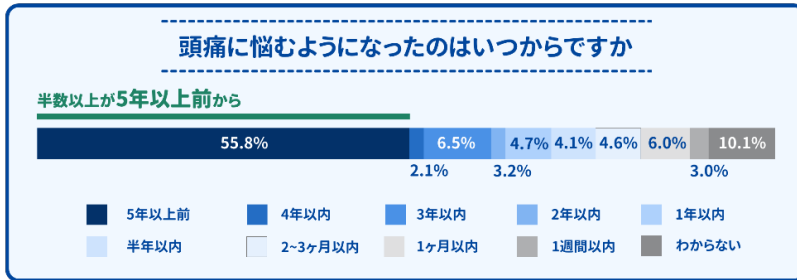
- ② 頭痛が原因で「丸一日何もできなかったことがある」「予定をキャンセルしたことがある」と答えた人はそれぞれ6割近く。「何度もある」と回答した人は、頭痛持ち全体の4割近くを占める。

頭痛持ちの方に「頭痛が原因で、丸一日何もできなかったことはありますか」と聞いたところ、「何度もある」が37.6%。「一度だけある」が17.9%という結果に。また、「頭痛が原因で、予定をキャンセルしたことはありますか」という質問に対しては、「何度もある」が38.5%、「一度だけある」が19.3%という結果になりました。6割近くの方が頭痛が原因で丸一日何もできない日や、予定をキャンセルした経験があり、加えて、4割近くの方はそれを何度も経験していることが明らかになりました。



- ③ 頭痛持ちのうち、5年以上前から頭痛に悩んでいるのは半数以上。  
6割以上の人は、頭痛に悩んでいる期間で「症状に特に変化はない」という結果に。

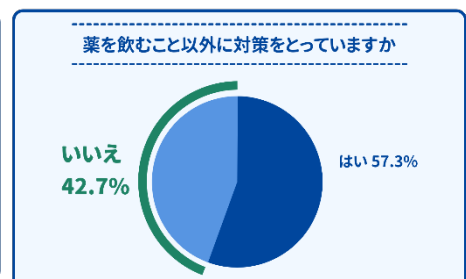
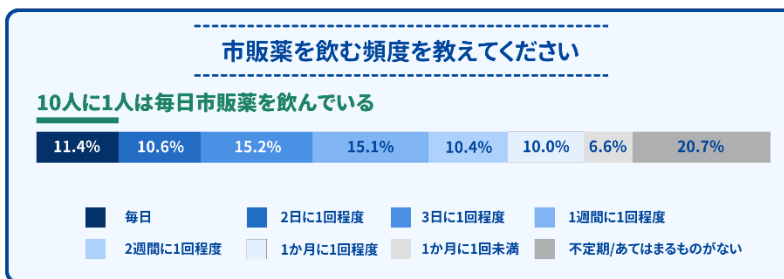
頭痛持ちの方に「頭痛に悩むようになったのはいつからですか」と聞いたところ、55.8%と**6割近くの人**が「**5年以上前から頭痛に悩んでいる**」と回答しました。また、頭痛に悩んでいる期間で、「症状が改善した」と回答した人は21.7%いましたが、65.9%は「特に変化はない」と回答しています。**長い期間、頭痛の症状が改善することなく苦しめられている人が多い**ことがうかがえる結果となりました。



- ④ 頭痛持ちの6割以上が、頭痛の際に市販薬を飲んでいる。頻度は「3日に1回」が最も多く15.2%。  
4割以上の人は、薬を飲むこと以外に対策をとっていないことが判明。

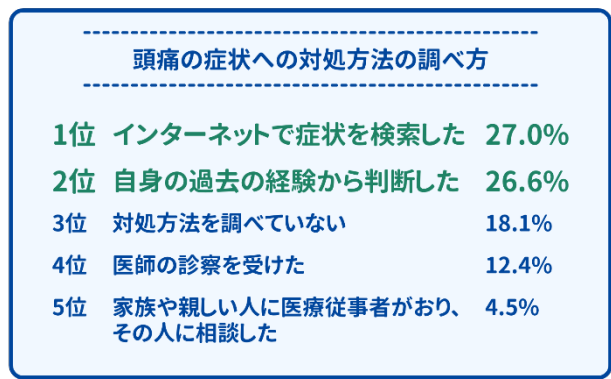
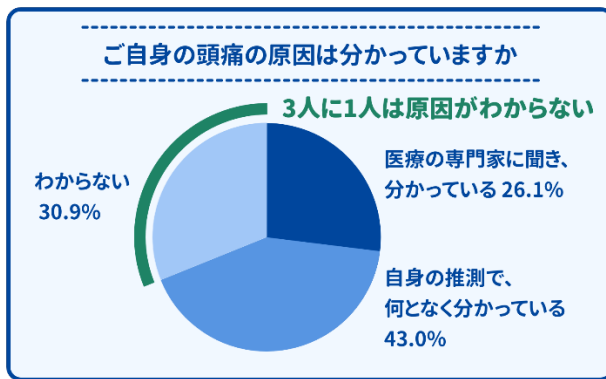
頭痛持ちの方に「頭痛の際、薬を飲みますか」と聞いたところ、「市販の薬を飲む」と答えた方が63.8%でした。また、市販薬を飲むと答えた方に対して、その頻度を聞いたところ、最も多かったのは「3日に1回程度」で15.2%だったのですが、「毎日」と答えた人も11.4%おり、**10人に1人は毎日市販薬を飲んでいる**ことが判明。薬を飲むことは、症状を和らげるための対処法としては有効なもの、飲み過ぎることで神経が過敏になり、薬を飲んで頭痛が治らない「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）※」の状態になってしまうこともあり、注意が必要です。また、市販薬や処方薬を飲んでいると答えた人に対して、薬を飲むこと以外に対策をとっているかを聞いたところ、42.7%の人は「とっていない」と回答。**4割以上の人は、頭痛の症状に対して薬を飲むこと以外に対策をとっていない**ことが分かりました。

※薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）…もともと頭痛持ちの方が痛み止めなどの頭痛薬を過剰に使用することで、逆に頭痛がひどくなった状態



- ⑤ 3人に1人は、自分の頭痛の原因を分かっていないことが判明。頭痛への対処方法の調べ方は「インターネット検索」「自身の過去の経験から判断」がトップ2。

頭痛持ちの方への「ご自身の頭痛の原因は分かっていますか」という質問には、30.9%が「自身の頭痛の原因を分かっていない」と回答しました。頭痛の症状への対処方法の調べ方は、「インターネットで症状を検索（27.0%）」が最も多く、2番目に多いのが「自身の過去の経験から判断（26.6%）」となっています。

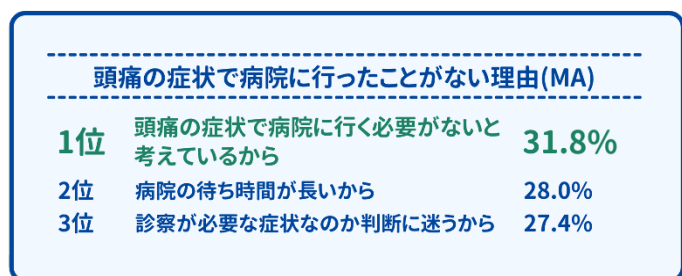
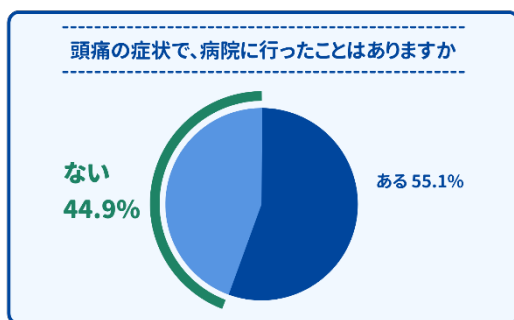


⑥ 頭痛の症状があっても病院に行かない人の理由トップ3は、「頭痛の症状で行く必要がない」「待ち時間が長い」「診察が必要な症状なのか判断に迷う」

「頭痛の症状で、病院に行ったことはありますか」という質問に対し、あると回答した人は55.1%。また、ないと回答した44.9%の人に対して、「病院に行ったことがない理由」を聞いたところ、1位は「頭痛の症状で病院に行く必要がないと考えているから（31.8%）」2位は「病院の待ち時間が長いから（28.0%）」3位は「診察が必要な症状なのか判断に迷うから（27.4%）」という結果になりました。

また、回答者のコメントでは下記のような内容も見受けられ、頭痛が発生したときにすぐに相談ができない人が多く、頭痛が起きていない段階で病院に行くことは、頭痛持ちの自覚があるとしてもハードルが高いことがうかがえます。

- ・ 薬を飲めば何とか生活ができるためわざわざ病院に行くのは敷居が高い。（40代女性）
- ・ 仕事の帰宅時間が遅い。（30代女性）
- ・ 頭痛が起きている時ほど仕事などで病院に行けない。症状が出ていない時に行ってもあまり意味がないのでは？と考えている。（40代男性）
- ・ 頭痛症状のある時にタイムリーに通院できない。（60代男性）
- ・ 聞きたいと思うときに、相談できる環境ではない。（40代男性）
- ・ 症状が現れるのが不定期で、そのタイミングで行こうと思っている。（50代男性）



ヘルスケアアプリ「HELPO」の機能「健康医療相談チャットサービス」は、24時間365日いつでも医師や看護師、薬剤師などの医療の専門家にスマホのチャットサービスを使って自身の症状や悩みを相談できるサービスです。この「HELPO」においては、2023年4月5日～18日の間で、頭痛の相談を促すバナーを掲出した場合と、そうでない場合の相談件数の差は2倍以上にのぼり、チャットサービスのような手軽で即時性の高い手段であれば比較的、解決に向けて自ら行動を起こしやすいのだと推測できます。

一方で、花粉症でバナーを掲載した場合は14.7倍、肩こり・腰痛の場合は4.2倍のため、頭痛は他の不調と比較して「つらいときに“解決に向けて動く”ということが思いつきづらい”症状であることもうかがえます。

⑦ 頭痛の症状について、医療の専門家に聞きたい事トップ3は、  
「頭痛の原因は何か」「薬の種類・飲み方」「セルフケアの方法」

頭痛持ちの方に対し、「頭痛について専門家に相談ができる場合、聞いてみたい事」を聞いたところ、1位「頭痛の原因は何か(54.9%)」2位「飲むべき薬の種類や飲み方について(54.6%)」3位「セルフケアの方法について(51.5%)」という結果になりました。

頭痛について専門家に聞いてみたい事(MA)		
1位	頭痛の原因は何か	54.9%
2位	飲むべき薬の種類や飲み方について	54.6%
3位	セルフケアの方法について	51.5%

### ■調査概要

調査① 梅雨時期の不調に関する調査

調査エリア：全国

調査対象者：20～60代の男女

サンプル数：1,098ss

調査期間：2023年4月28日～2023年5月5日

調査方法：インターネットリサーチ

調査② 頭痛に関する意識調査

調査エリア：全国

調査対象者：「あなたは頭痛持ちですか」という設問に対し「はい」と答えた20～60代の男女

サンプル数：1,113ss

調査期間：2023年4月28日～2023年4月30日

調査方法：インターネットリサーチ

### ■医師から見る“頭痛持ち”の傾向と、頭痛への対処法について



ヘルスケアテクノロジーズ株式会社

ヘルスケアビジネス本部 ヘルスケアコンサルティング部

医師 加藤 卓浩 (かとう・たくひろ)

頭痛には大きく分けて、症状が頭痛のみの「一次性頭痛」と、何らかの病気が原因の「二次性頭痛」の2種類がありますが、今回は一次性頭痛の場合についてお話します。二次性頭痛の可能性が疑われる場合は、すぐに適切な医療機関を受診することをおすすめします。

一次性頭痛には、緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛などがあり、慢性頭痛と呼ばれることも。中でも緊張型頭痛は圧倒的に患者数が多く、次に片頭痛に悩む人の割合が多い傾向があります。梅雨の時期に頭痛が起こるメカニズムについては、実は明確には分かっていませんが、一説では、気圧の変化を内耳（耳の奥にある感覚器官）で感じることにより、脳の視床下部（自律神経を制御している部分）を通して交感神経活動が活発になり、その結果、ノルアドレナリンというホルモンが血液中に放出され、痛みを感じる神経を刺激する…といったことが言われています。

今回の調査では、頭痛の原因が分からない方や、専門家に相談をしたことがない方が一定数いることが判明していますが、実は頭痛の対処法はタイプによってさまざま。ご自身の頭痛が何に起因するのかを知ることが大切です。例えば、緊張型頭痛と片頭痛は温める／冷やすと全く逆の対処が有効になります。緊張型頭痛と片頭痛を併発する方もいるため、自分に合った対処法をご自身で判断するのは、非常に難しいと思います。

緊張型頭痛	片頭痛
筋肉のこり、血行不良が原因	血管が拡張して神経を刺激するのが原因
<p>対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体や患部を温める（お風呂にゆっくりつかるのがおすすめ）</li> <li>・ 首や肩、背中に温湿布を貼る</li> <li>・ 同じ姿勢のまま長時間過ごすことは避ける（特にデスクワークでは適切な姿勢になるよう机や椅子を調整してストレッチの時間を作る、スマホにも注意）</li> </ul>	<p>対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭を冷やす（長風呂や熱いお湯での入浴は避ける）</li> <li>・ 光、音、匂いなどの刺激を避けて安静にする</li> <li>・ 食事の食べ過ぎや、刺激物の摂取を避ける</li> <li>・ カフェインも NG（血管が収縮するため一時的に症状が和らぐことがあるが、カフェインが抜けると悪化してしまう）</li> </ul>

頭痛持ちの方は、頭痛が日常の一部になってしまい、なかなか受診には至らないケースが多いです。慢性的な症状の場合は病院へ行くきっかけも作りづらく、市販の薬を飲めば症状は一時的に和らぐため、後回しになりがちなのでしょう。頭痛のタイプによって適切な対処法は異なるため、自己判断は避けた方が良いでしょう。病院に行くハードルが高いことも理解はできます。

そのような方におすすめしたいのは、ヘルスケアアプリ「HELPO」の健康医療相談サービス。24時間365日対応で、移動中や深夜など、場所も時間も選ばず利用可能なおうえ、相談開始から30秒で初回の返答が来ます。症状に悩んでいるその瞬間に相談が可能なおため、後回しにしがちな方でもトライしやすいのではないのでしょうか。医師・看護師・薬剤師といった医療のプロフェッショナルがアドバイスをし、場合によっては適切な医療におつなげします。今回の調査では、薬を飲む頻度が高い方が多いことが気になったので、「HELPO」のオンライン「薬剤師相談」もぜひ活用していただきたいと思います。

「HELPO」の詳細については、こちら (<https://healthcare-tech.co.jp/service/>) をご覧ください。

【参考】「HELPO」の健康医療相談サービスで、頭痛の症状を相談する際のイメージ（会話の一部を抜粋）

健康医療相談チーム 1

頭痛の症状はいつごろからありますか？  
また、発熱や咳、鼻水、下痢、嘔吐などほかに気になる症状はありませんか？

頭痛の症状はよくあるのですが、昨日特に症状がひどくなりました。  
発熱や咳などの気になる症状は他にありません。

昨日は左のこめかみが特に痛かったのですが、原因は何でしょうか？

ズキズキと痛く、首の後ろからこめかみにかけて痛い感じですよ。

健康医療相談チーム 1

ズキンズキンと脈打つような痛みは一般的には一般的には片頭痛の可能性が考えられます。片頭痛の原因としては、先ほどお伝えした頭痛の原因と重複することもあります。ストレス、疲れ、寝不足や寝過ぎ、雨や台風など気圧や気温の変化、人混みや騒音など音や光の強い刺激、空腹、アルコールなどが要因で、頭の血管が拡張することで起こります。また、女性の場合は、生理前や生理開始直後にも起こりやすいです。

健康医療相談チーム 1

また首の後ろにも痛みがあったとのことですので、その場合は筋肉の緊張によって血流が滞ることで痛みが出ていた可能性もあるかと考えます。

ありがとうございます。何かすぐにとれる対策はありますか？

健康医療相談チーム 1

少しでもお役に立ちましたら幸いです。

すぐにできる痛みの対処法としては以下のような対処法があります。

- ・ 血管が収縮することによる痛みを軽減させるために、痛いところを冷たいタオルやアイスノンなどで冷やすとよいです。
- ・ 体が温まると血管が拡張することで頭痛が悪化することがありますので、痛みが強い時は長風呂は控えていただくことをおすすめします。
- ・ 強い光や音は刺激となって痛みを増強させてしまうことがあるので、明るすぎない暗めのお部屋でゆっくり休むようになさってください。

ただ、冷やすことで痛みが悪化する場合は、冷やすことを中止するようになさってください。また、肩こりや首のこりなどに自覚がある場合、そこから痛みが来ている可能性もあります。その場合は、上記でお伝えした方法とは逆に、ゆっくりお風呂に浸かることや、蒸しタオルなどで肩や首を温め、血行を良くすることで筋肉の緊張がほぐれ痛みが和らぐ場合があります。症状に合わせて対処法を選択するようになさってみてください。

## ■ヘルスケアテクノロジーズ株式会社について

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社は、ソフトバンク株式会社が DX（デジタルトランスフォーメーション）領域でヘルスケア分野のさまざまな社会課題の解決を推進するため、2018年10月に設立した会社です。人々の健康増進や医療資源の最適化、国民皆保険の維持に貢献するため、ヘルスケアプラットフォームを提供しています。2020年7月から提供を開始した「HELPO」は、病気の予防や未病改善、健康増進に役立つ機能をワンストップで提供するヘルスケアアプリです。利用者は、スマートフォンなどから健康に関する悩みをチャット形式で気軽に相談できる他、自分の目的に合った病院の検索や一般用医薬品の購入ができます。また、2021年2月には、個人向け唾液 PCR 検査サービス「HELPO PCR 検査パッケージ」の提供を、SB 新型コロナウイルス検査センター株式会社と共同で開始しました（2022年12月で終了）。2021年11月には東京大学センター・オブ・イノベーション「自分で守る健康社会拠点」の「MIRAMED（ミラメド）」をベースに開発した「HELPO 遠隔特定保健指導」を「HELPO」に追加、2022年12月より、「HELPO」の個人向けサービスの提供を開始しています。

- SoftBank およびソフトバンクの名称、ロゴは、日本国およびその他の国におけるソフトバンクグループ株式会社の登録商標または商標です。
- その他、このプレスリリースに記載されている会社名および製品・サービス名は、各社の登録商標または商標です。