

気候・気圧の変化で頭痛悩みが増える梅雨到来

「頭痛の我慢※に関する5カ国調査」を公開

“我慢は美德”は嘘？日本人の意識と行動に大きなギャップ

「頭痛を我慢すべきでない」が意外にも5カ国最多の日本、実際は77.2%が我慢

エスエス製薬株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：ニクヒレッシュ・カルラ）の解熱鎮痛薬ブランド『EVE(イブ)』は、気候・気圧の変化で頭痛に悩む人が増加しやすい梅雨のシーズンに合わせ、「頭痛の我慢※に関する5カ国調査」(各国500人、計2500人が対象)を公開しました。

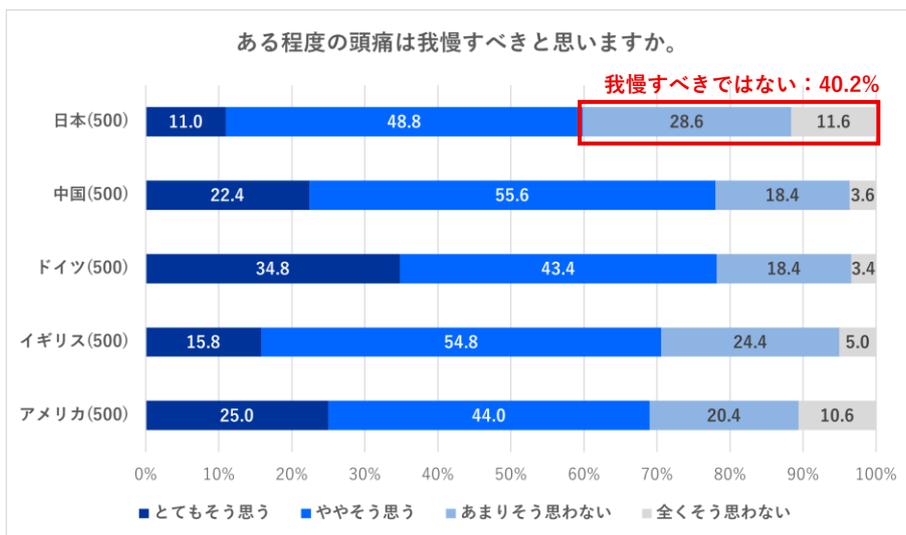
天候の変化が大きい梅雨のこの時期、頭痛を訴える人が増加することが予想されます。調査によると、日本において過去6カ月以内に頭痛を発症したことがある人のうち、「気候・気圧の変化の影響で頭痛が発症することがよくある・たまにある」と回答した人は70.8%にのぼりました。

さらに今回の調査では、日本人の頭痛に対する“意識と行動のギャップ”が5カ国の中で最も大きいことが明らかになりました。「頭痛は我慢すべきではない」と回答した人は40.2%と、5カ国で最も多く、我慢しない意識は比較的高い一方で、実際には77.2%の人が「我慢することがある」と回答しており、約37ポイントものギャップが生じています。

この矛盾の背景には、“我慢は美德”とされる日本特有の文化に加え、職場や家庭で周囲に迷惑をかけまいとする意識や、忙しさの中で自分の不調を後回しにする環境要因があると考えられます。

頭痛を抱えながらも「なんとかなる」とやり過ごす傾向が残る一方で、実際には多くの人が生活や仕事への支障を感じており、我慢せずに適切に対処できる意識と環境の整備が求められています。

※頭痛の我慢：頭痛薬（市販の解熱鎮痛薬・医師の処方薬・漢方薬を含む）をすぐに飲まずに、痛みに耐える時間があること



頭痛は、我慢することで悪化する場合があります。『EVE』は解熱鎮痛薬ブランドとして、痛みを感じたその時に「早く対処できる手段」としてイブクイック頭痛薬 DX を提案し、痛みを悩む方が少しでも快適に、痛みにとらわれず本来の力を発揮できるようサポートしてまいります。

調査サマリー

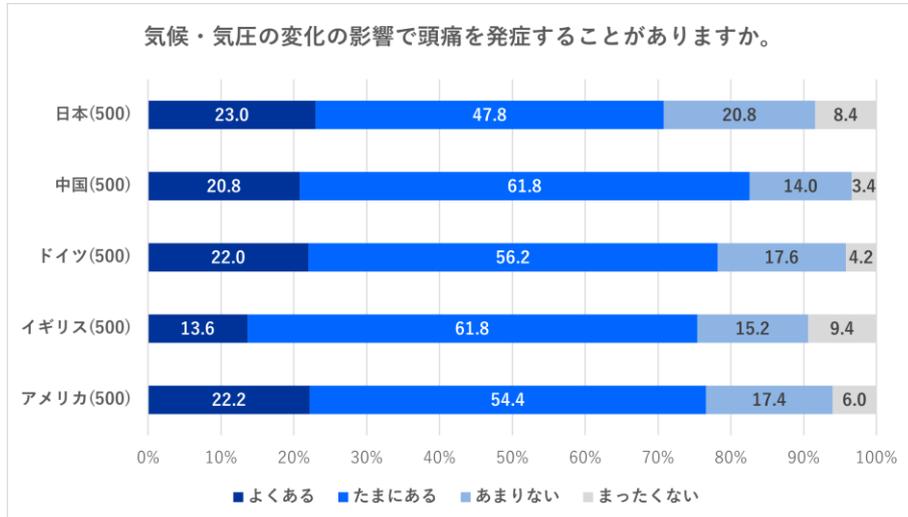
- 気候・気圧の変化の影響で頭痛が発症するのは5カ国共通 日本では7割以上。
- 頭痛の我慢は国を問わず当たり前に 日本では77.2%、イギリスでは84.4%が「我慢することがある」と回答。
- “我慢は美德”は嘘？ 「頭痛は我慢すべきではない」と考える日本人は意外にも5カ国最多。
- 日本人の意識と行動に大きなギャップ 「頭痛は我慢すべきではない」が40.2%の一方、実際は77.2%が我慢。
- 対処法には文化差が顕著 中国では「休養をとる」「マッサージ」が最多、他4カ国では「市販薬で対処」が主流。日本やイギリスでは「自然に治るのを待つ（＝特に対処しない）」が3割以上に。
- 頭痛による日常生活への支障は5カ国共通で高い反面、育児のみへの影響は国ごとに大差 中国と日本で影響を感じる人が多数派、イギリスでは影響を感じない人が過半数

調査結果

■ 気候・気圧の変化の影響で頭痛が発症するのは5カ国共通 日本では7割以上

梅雨の天候の変化が大きいこの時期、頭痛を訴える人が増加することが予想されます。

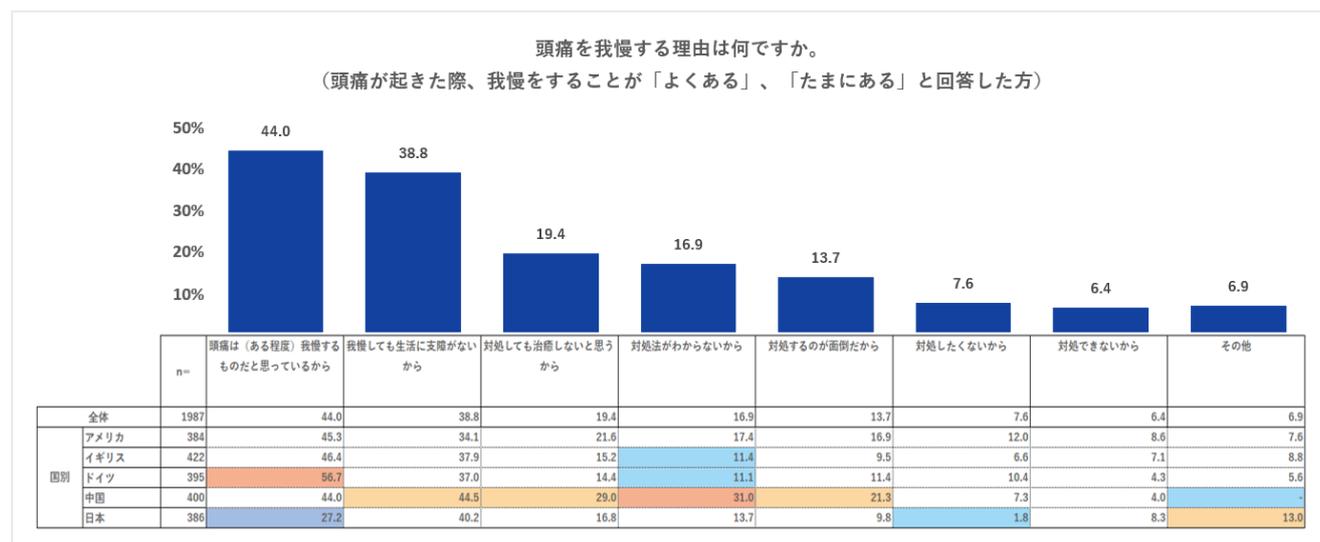
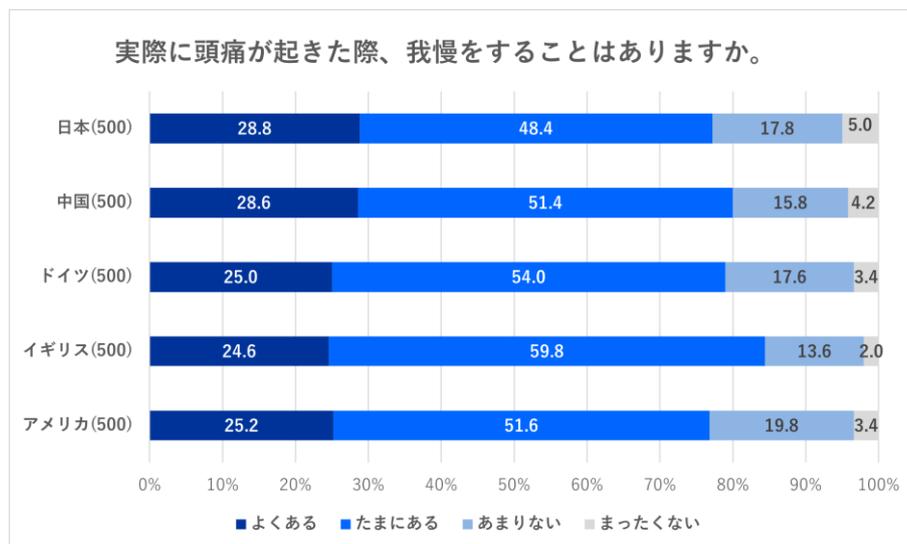
日本において、過去6カ月以内で頭痛を発症したことがある人のうち、「気候・気圧の変化の影響で頭痛が発症することがよくある・たまにある」と回答した人は70.8%にのびました。また、5カ国全体でも同様の傾向が見られ「よくある・たまにある」は76.7%となり、気候や気圧の変化が国を問わず多くの人に頭痛の引き金となっていることが明らかになりました。



■ 5カ国における頭痛の我慢事情：日本では77.2%、イギリスでは84.4%が「我慢することがある」と回答

「実際に頭痛が起きた際、我慢をすることはありますか。」という質問については、日本において「頭痛を我慢することがよくある・たまにある」は77.2%となり、多くの人々が頭痛時に我慢をしていることが明らかになりました。他国の結果を見ても、中国：80.0%、アメリカ：76.8%、ドイツ：79.0%、イギリス：84.4%と、いずれの国でも7割以上が頭痛時に我慢をしており、“頭痛を我慢する”という行動は国を問わず広く見られる傾向であることがわかります。中でもイギリスではその割合が最も高い結果となっています。

また、我慢する理由として最も多かったのは「頭痛は（ある程度）我慢するものだと思っているから」（44.0%）、次いで「我慢しても生活に支障がないから」（38.8%）でした。これは、多くの人が“頭痛＝耐えるべきもの”と無意識に捉えており、日常の中で深刻に扱われていない現状を反映していると考えられます。



■「我慢すべきではない」が最多の日本、実際は77.2%が我慢——意識と行動のギャップが5カ国中最大に

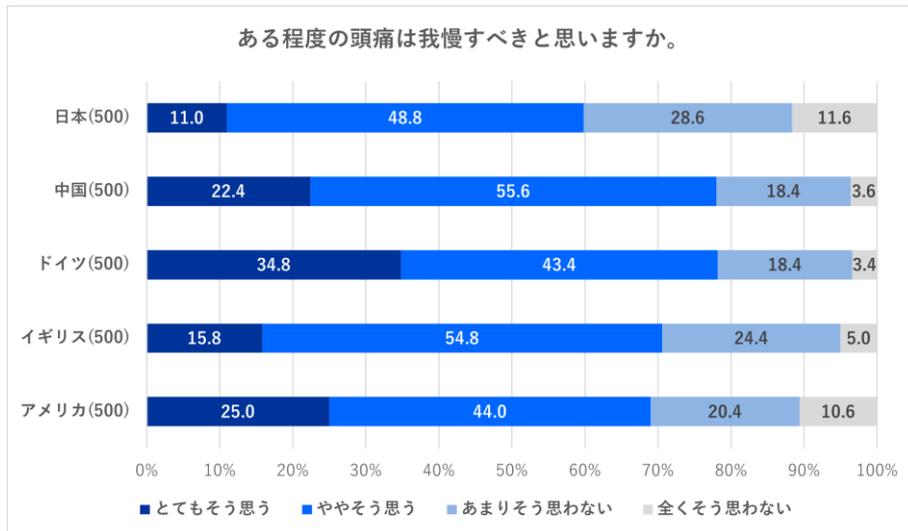
「ある程度の頭痛は我慢すべきだと思いますか？」という質問に対し、5カ国すべてで「とてもそう思う・ややそう思う」が多数を占めており、特にドイツではその割合が78.2%に達しました。

一方、日本では「頭痛は我慢すべきではない」と考える人が40.2%と5カ国中で最も多く、“我慢は必ずしも正しいとは限らない”という意識が比較的浸透していることがわかりました。

しかしその一方で、実際には77.2%の日本人が頭痛を我慢していると回答しており、“意識では否定していても、行動としては我慢している”という大きなギャップが明らかになりました。

この結果から、日本は5カ国の中で“我慢すべきではない”という意識と“実際に我慢している”という行動の差が最も大きい国であることが浮き彫りになりました。

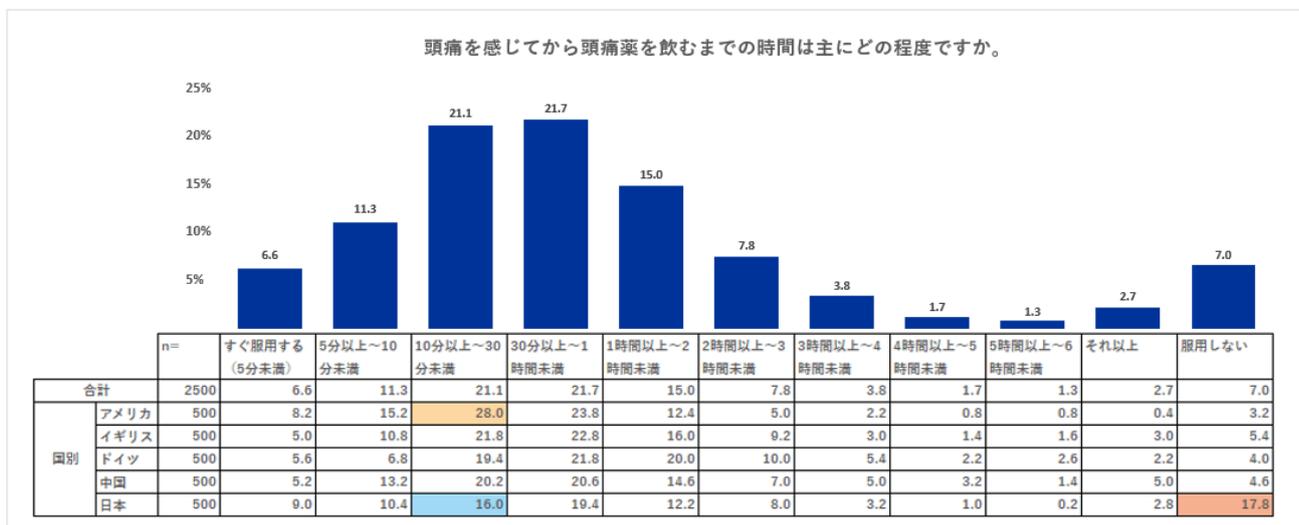
また、“我慢は美德”とされがちな日本だけでなく、他国においても「頭痛は我慢すべき」という価値観は根強く、国を問わず“我慢することが普通”という意識が共有されていることも見て取れます。

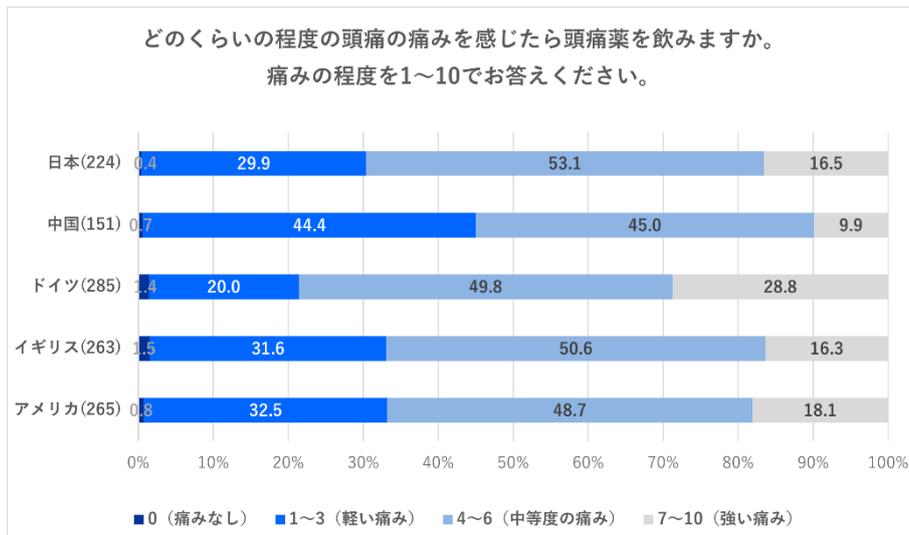


■ 頭痛薬を最も早く服用するアメリカ、30分未満が過半数 日本は「服用しない」が5カ国最多

5カ国全体で見ると、頭痛薬を飲むまでの時間は「30分以上～1時間未満」（21.7%）が最も多く、次いで「10分以上～30分未満」（21.1%）となりました。アメリカでは半数以上が30分未満で服用しており、他国に比べて頭痛を我慢する時間が短い傾向が見られます。一方、日本では「服用しない」と回答した人が17.8%と5カ国中で最も多く、「薬を使わずに我慢する傾向が際立っている」ことが分かります。

「どの程度の頭痛で頭痛薬を飲むか」という質問に対しては、5カ国全体で見ると、「中等度の痛み（4～6）」で服用する人が最も多く49.7%、次いで「軽い痛み（1～3）」が30.3%でした。一方、ドイツでは「強い痛み（7～10）」で服用する人が28.8%と5カ国中最も多く、限界まで我慢してから服用する傾向がより顕著に表れています。

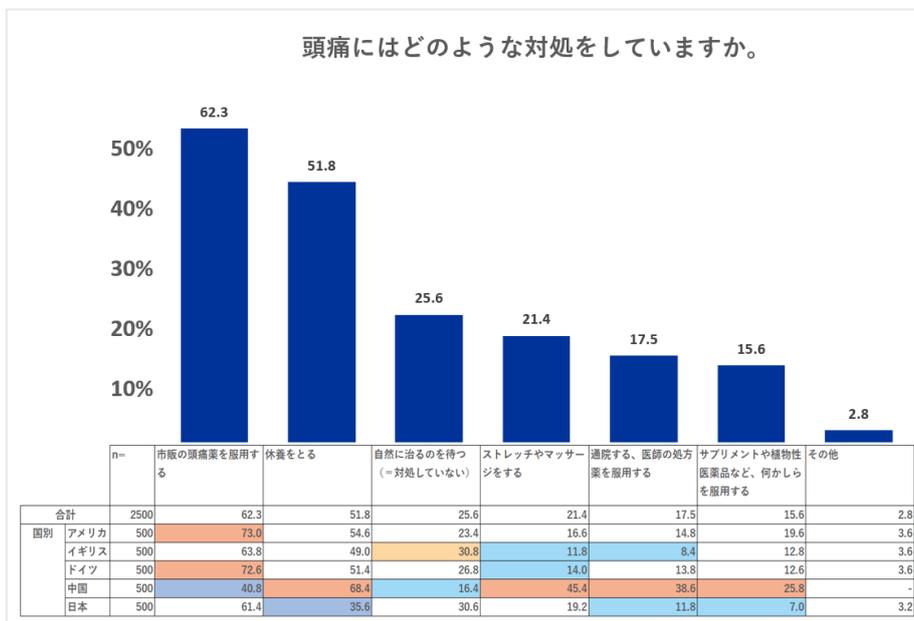




**■ 中国を除く4カ国では市販の頭痛薬による対処が主流 一方中国では「休養」が最多に
日本やイギリスでは「自然に治るのを待つ（＝特に対処しない）」が3割以上**

頭痛時の対処法についての質問では中国を除く4カ国では、頭痛の対処法として「市販の頭痛薬を服用する」が最も多い回答となりました。一方、中国では「休養をとる」（68.4%）や「ストレッチやマッサージをする」（45.4%）といった対処法が「市販の頭痛薬を服用する」(40.8%)を上回る結果となりました。

また、日本やイギリスでは「自然に治るのを待つ（＝特に対処しない）」という回答が3割を超えていることが分かりました。背景には、“無理をしてやり過ごす”姿勢や、“薬に頼らず様子を見る”という意識の強さを反映している可能性があります。

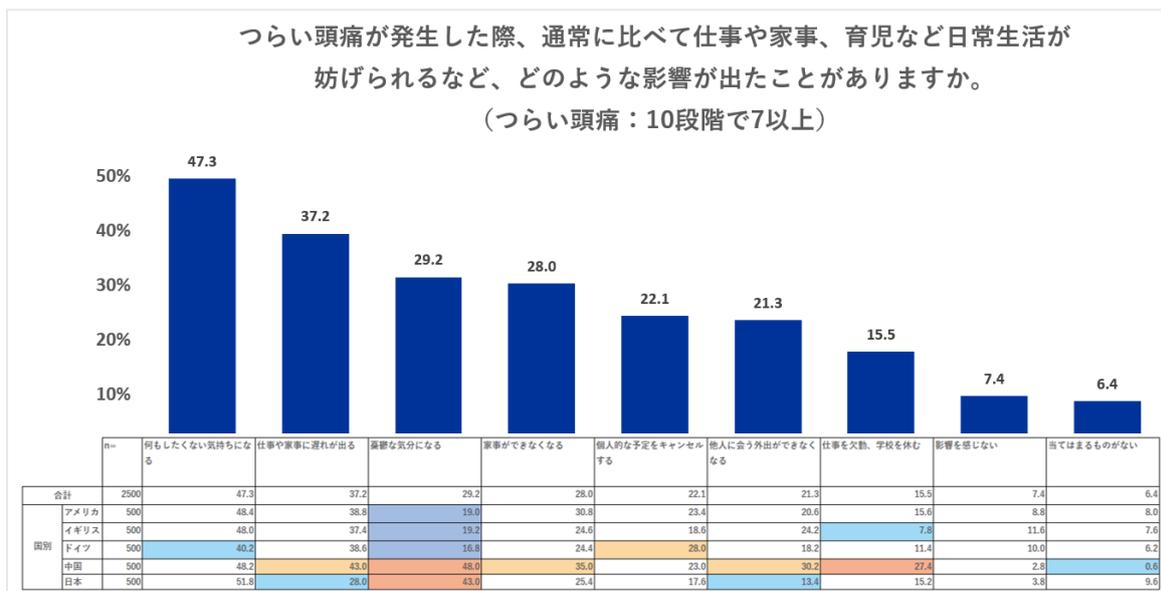
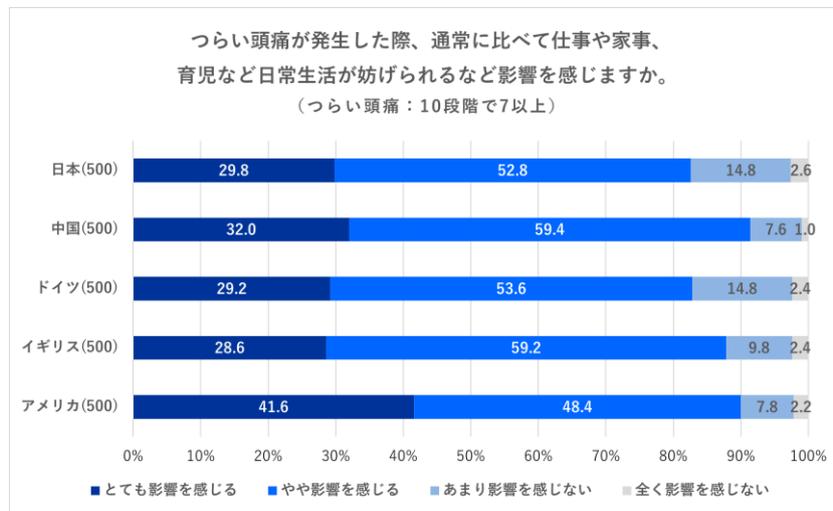


■ 5カ国で約87%が頭痛による生活への支障を実感 最も多い影響は「何もしたくない気持ちになる」

調査の結果、5カ国全体で約87%の人が「つらい頭痛が日常生活に影響を与えている」と回答しました。

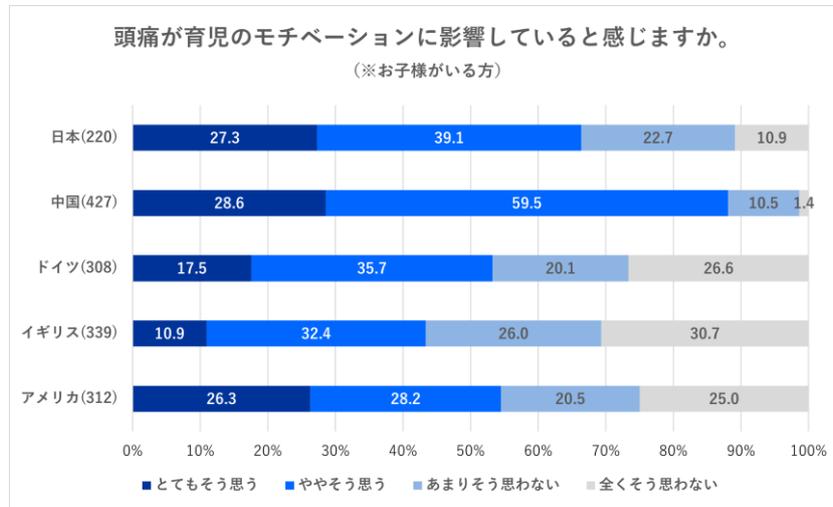
その内訳は、「とても影響を感じる」が32.2%、「やや影響を感じる」が54.7%で、ほとんどの人が何らかの支障を感じていることがわかります。

つらい頭痛による日常生活への影響で最も多かったのは「何もしたくない気持ちになる」(47.3%)で、次いで「仕事や家事に遅れが出る」(37.2%)、「憂鬱な気分になる」(29.2%)、「家事ができなくなる」(28.0%)が続きました。国別では、中国で「憂鬱な気分になる」と回答する割合が全体より高く、精神面への影響が強く現れる傾向が見られました。



■ 育児への頭痛の影響は国ごとに大きな差 中国・日本では多数が「影響あり」、イギリスでは過半数が「影響なし」

頭痛が育児のモチベーションに影響しているかについては国ごとに差があり、中国（88.1%）と日本（66.4%）では「影響がある」と答える人が多数派でした。一方、イギリスでは「影響がない」と答える人が多く（56.7%）、育児への頭痛の影響は国ごとに大きく異なることがわかりました。



「頭痛の我慢に関する5カ国調査」概要

- ・調査実施日：2025年5月12日(月)～2025年5月19日(月)
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：18歳～69歳の男女2500人
- ・調査対象国：日本、アメリカ、イギリス、ドイツ、中国
- ・調査委託先：株式会社ネオマーケティング

※頭痛の我慢：頭痛薬（市販の解熱鎮痛薬・医師の処方薬・漢方薬を含む）をすぐに飲まずに、痛みに耐える時間があること

柴田先生からのコメント

頭痛の我慢に関する国際的な調査は、これまであまり各国間での比較が行われたことがないため貴重なデータです。日本人データについて興味深いのは、40.2%の方が頭痛を我慢すべきでないと考えているにもかかわらず、77.2%の方が頭痛を我慢することがあると回答していることです。このギャップは、言動不一致というよりは、仕事や家事、育児に忙殺されて、頭痛が起きても我慢せざるを得ない環境に置かれている回答者が多いことを示唆しているのではないのでしょうか。頭痛を抱える人が働きやすい環境整備を進める必要性を感じます。また、頭痛によって何もしたくない気持ちになると51.8%の方が回答し、仕事や家事、育児への悪影響を82.6%の方が感じているにもかかわらず、薬を服用する率は5か国中4位であり、国民皆保険の状況にもかかわらず、通院したり、医師の処方薬を服用する率も同様の結果です。医師としては、必要に応じて薬を活用すると共に、もう少し積極的に医療機関を受診して欲しいと感じます。

●頭痛の我慢とその影響について

頭痛の原因は様々ですが、時にはくも膜下出血のような生命を脅かす疾患が隠れていることがあります。我慢することで重症化してしまい、最適な治療機会を逃すこともあります。最悪の場合は、命を落とすことも考えられます。また、片頭痛の発作などでは、痛みが弱めのうちに痛み止めを使用したほうが、症状は早期に鎮静化します。頭痛は単なる痛みにとどまらず、集中力低下や仕事の効率低下を引き起こします。普段通りに機能できないわけです。気分が落ち込んで憂鬱になり、そのことがさらに頭痛を悪化させるという悪循環も生まれます。さらに、職場などでは、周囲の同僚の方にも不安を与えてしまうことも考えられます。このように、様々な点から頭痛を我慢することは好ましくないといえます。

●梅雨の頭痛への対処について

頭痛性疾患、特に片頭痛は環境変化やストレスなどの心的変化によって発作が誘発されることが知られています。今回の調査でも、気候・気圧の変化の影響で頭痛が発症すると回答した方は70.8%に上りました。梅雨時は、気圧低下、温度上昇、湿度上昇などが頭痛発作を誘発したり、悪化させると考えられています。この時期によく見られる気分の落ち込みも頭痛に悪影響を与えます。天候自体を変えることはできませんが、外出機会の調整、薬の適切な服薬、リラクゼーション、ストレス要因の回避によって改善することは可能です。また、医療機関にかかることをぜひ考えてください。特に片頭痛では治療法の進歩によって、以前は難しかった頭痛予防が可能になっています。

<プロフィール>

柴田 護 (しばた まもる)



東京歯科大学 市川総合病院 神経内科 教授
慶應義塾大学 医学部客員教授

平成4（1992）年慶應義塾大学医学部卒業。
日本神経学会神経内科専門医・指導医、日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本頭痛学会頭痛専門医・指導医、日本脳卒中学会脳卒中専門医 脳卒中指導医、日本認知症学会認知症専門医 認知症指導医。

エスエス製薬について

エスエス製薬は OTC 医薬品（市販薬）やヘルスケア製品に特化した製薬会社です。1765年の創業以来、260年にわたり健康へのニーズに応えるさまざまな製品を提供しています。世界100カ国で事業を展開し、OTC 医薬品およびVMS（ビタミン、ミネラル、サプリメント）市場で世界第3位の事業規模を持つオペラの日本事業を担っています。エスエス製薬は、今後も「スイッチ OTC 医薬品」など付加価値の高い医薬品の開発やセルフメディケーションの推進を通じて、人々の健康と生活の質の向上に貢献してまいります。

エスエス製薬株式会社の詳細は、<https://www.ssp.co.jp/> をご参照ください。

イブスリーショットプレミアム

イブクイック頭痛薬 DX

イブクイック頭痛薬

イブ A 錠 EX

イブ A 錠

イブ解熱鎮痛薬シリーズ 指定第2類医薬品 頭痛・生理痛・肩こり痛に 服用は15才以上

※ これらの医薬品は「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。

イブクイック頭痛薬 DX TVCM 広告のご紹介

『EVE(イブ)』は、2022年春からブランドアンバサダーを務めている菜々緒さんを起用し、『イブクイック頭痛薬 DX』の新TVCM「1秒でも速く」篇（15秒）を4月25日（金）から全国（一部地域を除く）で放送しています。新TVCM「1秒でも速く」篇は、頭痛を我慢することによって、時間の経過とともにますますつらさが増すケースも考えられることから、「早く対処することが重要である」ということを分かりやすくお伝えするため、痛みに耐えている菜々緒さんの表情から始まるストーリーを採用しています。



<新TVCM概要>

タイトル：「1秒でも速く」篇（15秒）

出演：菜々緒

放送開始日：2025年4月25日（金）

放送地域：全国（一部地域を除く）

<本件に関するお問い合わせ先>

エスエス製薬株式会社

大代表

TEL : 03-6301-4511

<製品に関するお問い合わせ先>

エスエス製薬株式会社 お客様相談室

TEL : 0120-028-193 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00 ~ 17:00

(土・日・祝日・会社休日を除く)

<報道関係者向けお問い合わせ先>

EVE PR 事務局 (プラチナム内) 担当 : 岩井

TEL : 03-5572-6071 MAIL : EVE_pr@vectorinc.co.jp