



2021年9月15日

ー全国47都道府県の20~50代男女4,888名に聞く 都道府県別の頭痛に関する調査ー

鎮痛薬に上手に頼れば“頭痛持ち人口”は減らせる！？ 頭痛持ち人口と解熱鎮痛薬への意識の関係性

解熱鎮痛薬「ロキソニンSシリーズ」を販売する第一三共ヘルスケア（本社：東京都中央区）は、過去1年間に頭痛を経験したことがある全国47都道府県の20代から50代計4,888名を対象に、都道府県別の頭痛に関する意識及び実態調査を行いました。その結果、鎮痛薬との付き合い方の違いや頭痛と県民性の関係が見えてきました。今回の調査は、生活者が頭痛を身近なものとして捉え、その原因や対処法について意識を向けて、頭痛とうまく付き合っていくための一助になればという思いから発信しております。

目次・調査結果サマリー

■ P2 : 全国47都道府県別の頭痛持ちランキング

- ・ひどい頭痛持ちが最も多い上位3県は「鹿児島県」、「鳥取県」、「山梨県」。
- ・頭痛持ちが最も少ない上位3県は「滋賀県」、「青森県」、「岐阜県」。

■ P3 : 頭痛の原因と影響

- ・頭痛の原因No.1は「疲労がたまっている時」。
- ・ひどい頭痛持ちが最も多い鹿児島県では仕事でのストレスを感じる人が多い傾向。
- ・ひどい頭痛持ちの多い県では、頭痛により仕事や家事の生産性が低下すると回答する人の割合が多い。

■ P4 : 頭痛時の対処法と鎮痛薬との付き合い方

- ・頭痛持ちが最も少ない滋賀県の女性は、頭痛の対処法として「鎮痛薬を服用する」ことが多く、鎮痛薬を服用するタイミングも「痛みを感じたら服用する」と適切。
- ・ひどい頭痛持ちの多い3県では、「鎮痛薬を服用することに抵抗がある」傾向が強い。

■ P5 : 頭痛は県民性にも深くかかわっている？頭痛が起きにくいライフスタイル

- ・ひどい頭痛持ちが最も多い県の鹿児島県は自県を「忍耐強く、頑固・一本気」な県民性と分析。頭痛による痛みを感じても鎮痛薬を服用せずに、痛みを我慢する傾向。
- ・最も頭痛持ちが少ない滋賀県民の休日は、家や近所で過ごす傾向。また健康管理・維持への意識が高い。

■ P6 : 頭痛専門医による解説（清水 俊彦 先生）

- ・頭痛と上手に付き合い、充実した日常生活を送るために。痛みを感じたときは、我慢せず早めに鎮痛薬服用を。

ー調査概要ー

- 実施時期 : 2021年8月10日～8月12日
- 調査方法 : インターネットリサーチ
- 調査対象サンプル数 : 過去1年間に頭痛を経験した20歳～59歳の男性：2,444名（各都道府県均等割付）
過去1年間に頭痛を経験した20歳～59歳の女性：2,444名（各都道府県均等割付）計4,888名

※調査データは小数点以下第2位を四捨五入しているため必ずしも100%とはなっていません。

※今回の調査における「頭痛持ち」とはあくまで調査対象者個人の感覚によるもので、専門家の診断を前提としていません。

全国47都道府県別の頭痛持ちランキング

ひどい頭痛持ちが最も多いのは「鹿児島県」、総合と男性で1位に。

頭痛持ちが最も少ないのは「滋賀県」。総合男女別、すべてで3位以内。

■ひどい頭痛持ちが最も多い県は「鹿児島県」。

「鹿児島県」、「鳥取県」、「山梨県」の上位3県では、実に4人に1人が「自分はひどい頭痛持ちだと思う」と回答。

過去一年間に頭痛を経験した今回の調査対象者に、「自分が頭痛持ちであると思うか※」聞いたところ、「ひどい頭痛持ちだと思う」と答えた人の計が全国で18.4%にも上りました。

※選択肢は「ひどい頭痛持ちだと思う」「ややひどい頭痛持ちだと思う」「あまりひどくはないが頭痛持ちだと思う」「頭痛持ちだとは思わない」の4つ。

また「ひどい頭痛持ちだと思う」と回答した人が全国で最も多かった県は「鹿児島県」、次いで「鳥取県」、「山梨県」という結果になりました。《図1-1》

男女別に見ていくと、ひどい頭痛持ち自覚者の男性が最も多い県は全国総合順位と同じく「鹿児島県」、次いで「山梨県」、「長野県」という結果になりました。《図1-2》

ひどい頭痛持ち自覚者の女性が最も多い県は「茨城県」、次いで「秋田県」、「鳥取県」となりました。《図1-3》

ひどい頭痛持ちが多い都道府県ランキングTOP3

《図1-1》
ひどい頭痛持ちが多い（男女総合）

1位	鹿児島県
2位	鳥取県
3位	山梨県

《図1-2》
ひどい頭痛持ちが多い（男性）

1位	鹿児島県
2位	山梨県
3位	長野県

《図1-3》
ひどい頭痛持ちが多い（女性）

1位	茨城県
2位	秋田県
3位	鳥取県

ひどい頭痛持ちが多い都道府県ランキング

順位	都道府県	調査人数	割合
1位	鹿児島県	101	25.7
2位	鳥取県	90	25.6
3位	山梨県	92	25.0
4位	長野県	103	24.3
5位	群馬県	99	24.2
6位	茨城県	95	23.2
7位	栃木県	102	22.5
8位	福井県	95	22.1
9位	神奈川県	110	21.8
	新潟県	110	21.8
11位	長崎県	107	21.5
12位	宮崎県	103	21.4
13位	秋田県	105	21.0
14位	京都府	106	20.8
15位	富山県	97	20.6

順位	都道府県	調査人数	割合
16位	愛知県	112	20.5
17位	岩手県	106	19.8
	奈良県	106	19.8
19位	山形県	102	19.6
20位	東京都	144	19.4
	香川県	98	19.4
22位	大阪府	140	19.3
	青森県	109	19.3
24位	北海道	116	19.0
25位	岐阜県	106	18.9
26位	高知県	97	18.6
27位	兵庫県	127	18.1
28位	山口県	101	17.8
29位	埼玉県	113	17.7
30位	大分県	97	17.5
31位	福岡県	121	17.4

順位	都道府県	調査人数	割合
32位	岡山県	98	17.3
	静岡県	104	17.3
34位	宮城県	102	15.7
35位	広島県	110	15.5
36位	三重県	98	15.3
37位	千葉県	93	15.1
38位	和歌山県	90	14.4
39位	福島県	110	13.6
40位	佐賀県	90	13.3
41位	愛媛県	106	13.2
42位	石川県	92	13.0
43位	熊本県	101	11.9
44位	徳島県	103	11.7
45位	滋賀県	89	11.2
46位	島根県	101	10.9
47位	沖縄県	91	9.9

■頭痛持ちが最も少ない県は「滋賀県」。男女共に頭痛持ちが少ない傾向に。

一方で、「頭痛持ちだとは思わない」と回答した人の割合が全国で最も多かったのは「滋賀県」、次いで「青森県」、「岐阜県」という結果になりました。《図1-4》

男女別にみえていくと、「頭痛持ちだとは思わない」と答えた男性が最も多かったのは全国総合順位と同じく「滋賀県」、次いで「北海道」、「徳島県」という結果になりました。《図1-5》

頭痛持ちだと思わない女性が最も多い県は「新潟県」、次いで「福島県」、「滋賀県」という結果になりました。《図1-6》

頭痛持ちが少ない都道府県ランキングTOP3

《図1-4》
頭痛持ちが少ない（男女総合）

1位	滋賀県
2位	青森県
3位	岐阜県

《図1-5》
頭痛持ちが少ない（男性）

1位	滋賀県
2位	北海道
3位	徳島県

《図1-6》
頭痛持ちが少ない（女性）

1位	新潟県
2位	福島県
3位	滋賀県

頭痛の原因と影響

ひどい頭痛持ち自覚者が多い都道府県は、仕事によるストレスを抱えている？

頭痛によって「生産性」も損なわれている。

■ 仕事・労働環境・職場の人間関係によるストレスが頭痛の原因に？ 生産性にも影響か

＜頭痛が起こるシーン＞

どんなときに頭痛が起きているのかを聞くと、「疲労がたまっているとき」(62.7%) が最も多く、次いで「肩こり・首こりや血行不良・体が冷えた時」(58.0%)、「ストレスが溜まっている時」(53.8%) の順となりました。《図2-1》

＜ストレスの原因＞

図2-1で3位に挙げたストレスの原因を探ると、「仕事・労働環境・職場の人間関係」(59.7%)、「将来への不安」(51.7%)、「金銭面」(50.9%)、「睡眠不足・不眠」(44.6%)、「家族(配偶者・子供・親・親族)との関係」(39.4%) の順で多い結果となりました。《図2-2》

なお図2-2の1位「仕事・労働環境・職場の人間関係」についてひどい頭痛持ち自覚者が多い3県の回答率を見てみると、鹿児島県(64.4%)、鳥取県(62.2%)、山梨県(62.0%)といずれも全国平均(59.7%)を大きく上回りました。《図2-3》

＜頭痛がもたらす生産性への影響＞

頭痛により仕事や家事の実産性が損われるかと聞いたところ、全国で約6割が「低下すると感じる人が多い」と回答。なおひどい頭痛持ち自覚者が多い県では、頭痛によって生産性が損なわれると感じている割合が高く、山梨県(65.2%)、鹿児島県(64.4%)、鳥取県(62.2%)は、全国平均(59.7%)と比較し、頭痛により仕事や家事等の生産性が低下していると思っている傾向が強く見られました。《図2-4》

《図2-1》 全国・頭痛が起こるシーンTOP5

順位	シーン	(%)
1位	疲労がたまっている時	62.7
2位	肩こり・首こりや血行不良・体が冷えた時	58.0
3位	ストレスが溜まっている時	53.8
4位	雨が降るなど天候や気圧の変化する時	52.6
5位	寝不足の時	49.9

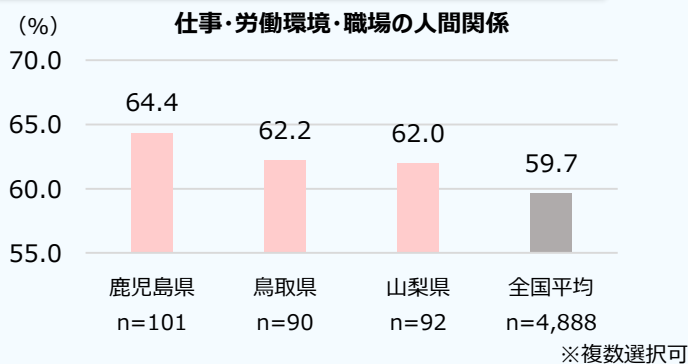
n=4,888 ※複数選択可

《図2-2》 全国・ストレスの原因TOP5

順位	原因	(%)
1位	仕事・労働環境・職場の人間関係	59.7
2位	将来への不安	51.7
3位	金銭面	50.9
4位	睡眠不足・不眠	44.6
5位	家族(配偶者・子供・親・親族)との関係	39.4

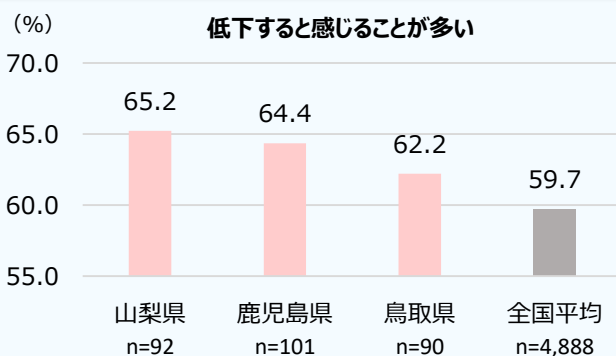
n=4,888 ※複数選択可

《図2-3》 都道府県別・ストレスの原因



※複数選択可

《図2-4》 都道府県別・頭痛によって生産性は損なわれるか



頭痛時の対処法と鎮痛薬との付き合い方

頭痛への対処法として、「鎮痛薬の服用」を選ぶ人が多い県民は、頭痛持ちの人も少ない。鎮痛薬を適切に服用することで痛みと上手く付き合っている。

■頭痛時の対処法

頭痛発生時の対処法としては、47都道府県全体で最も多かったのが「鎮痛薬を服用する」（73.2%）、次いで「横になる・寝る」（55.9%）、「我慢する・過ぎ去るのを待つ」（34.9%）という結果になりました。《図3-1①》

また、頭痛発生時の対処法として、頭痛持ち自覚者が最も少ない県・滋賀県の女性は「鎮痛薬を服用する」を選択した人が88.4%と全国平均（73.2%）よりも15ポイント以上高く、都道府県・男女別全国1位。《図3-1②》

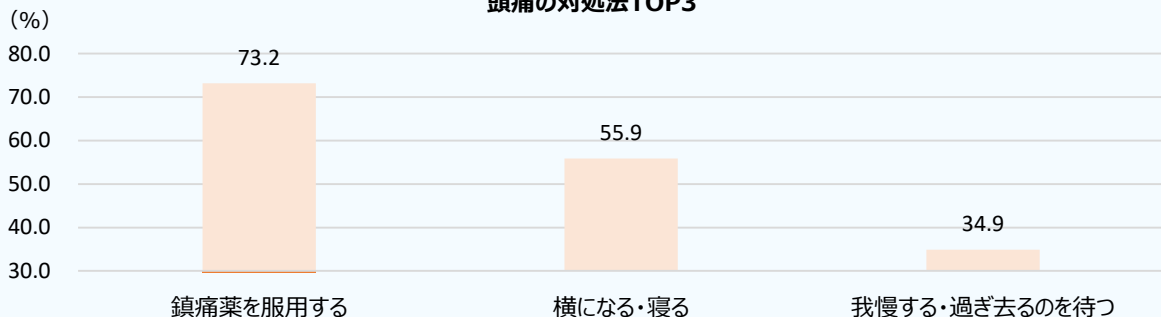
また鎮痛薬を服用するタイミングとして、「痛みを感じたら鎮痛薬を服用する※」と回答した人が55.8%と全国平均（39.9%）と大きく上回りこちらも全国2位という結果となり、鎮痛薬にうまく頼ることで頭痛を軽減できていることが伺えます。《図3-1③》

※選択肢は「痛み前から服用し、痛みに備える」「痛みを感じたら服用する」「痛みが強くなってきたら服用する」「我慢できない痛みの時に服用する」「できる限り服用しないようにしている」の5つ。このうち適切なタイミングは「痛みを感じたら服用する」。

《図3-1①》全国・頭痛時の対処法

n=4,888 ※複数選択可

頭痛の対処法TOP3



《図3-1②》都道府県男女別・頭痛時の対処法

鎮痛薬を服用する

順位	県名	人数 (n)	割合 (%)
1位	滋賀県女性	n=43	88.4
2位	北海道女性	n=57	87.7
3位	岐阜県女性	n=54	87.0

※複数選択可

《図3-1③》都道府県男女別・鎮痛薬を服用するタイミング

痛みを感じたら服用する

順位	県名	人数 (n)	割合 (%)
1位	三重県女性	n=45	60.0
2位	滋賀県女性	n=43	55.8
3位	山梨県女性	n=50	54.0

■鎮痛薬を服用することへの抵抗感

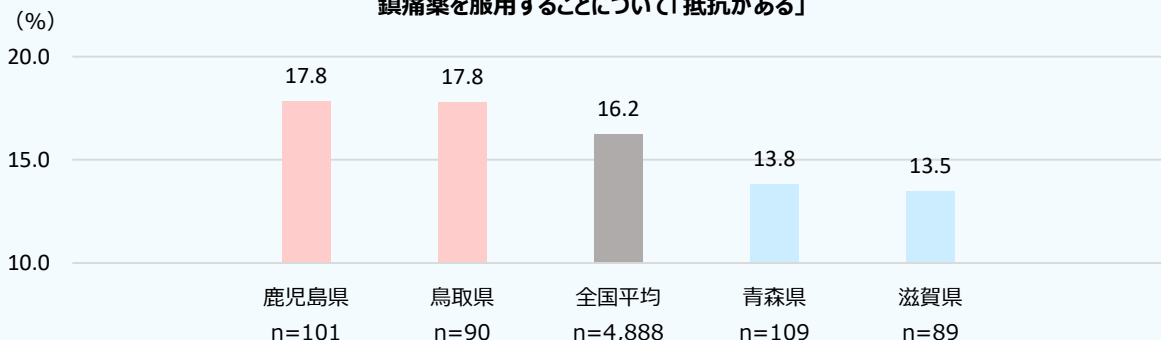
「頭痛に対して鎮痛薬を服用することについて抵抗はあるか」と聞いたところ、「抵抗がある※」と答えた人が、ひどい頭痛持ち自覚者が最も多い鹿児島県（17.8%）、次に多い鳥取県（17.8%）は全国平均（16.2%）よりも多く、鎮痛薬を服用することへの抵抗感が大きいことが分かりました。《図3-2》

一方で、頭痛持ち自覚者が最も少ない滋賀県（13.5%）、次に少ない青森県（13.8%）は「抵抗がある」と回答した人が全国平均よりも少なく、頭痛持ちが少ない県ほど、鎮痛薬を服用することへの抵抗感が小さいことが分かりました。

※選択肢は「抵抗はある」「やや抵抗はある」「あまり抵抗はない」「抵抗はない」の4つ。

《図3-2》鎮痛薬を服用することへの抵抗感

鎮痛薬を服用することについて「抵抗がある」



頭痛は県民性にも深くかかわっている？頭痛が起きにくいライフスタイル

ひどい頭痛持ちが多い鹿児島県民は、忍耐強く、一本気。

休息と適度な運動を心がけ、日ごろから健康管理・維持への意識が高い滋賀県民は頭痛持ちが少ない傾向に。

■ひどい頭痛持ちが多い県No.1「鹿児島県」



自分の出身県に対し、どんなイメージを持っているかと聞いたところ、鹿児島県民の回答率が高かったものは、「頑固・一本気」（全国3位）、「忍耐強い」（全国12位）でした。《図4-1①》

頭痛発生時も、鎮痛薬は「痛みが強くなったら服用する」と回答した率が全国平均より8ポイント以上も高く（34.7%/全国26.3%）《図4-1②》、痛みを我慢してしまう傾向がある模様。「忍耐強い」県民性を感じさせる結果になっています。

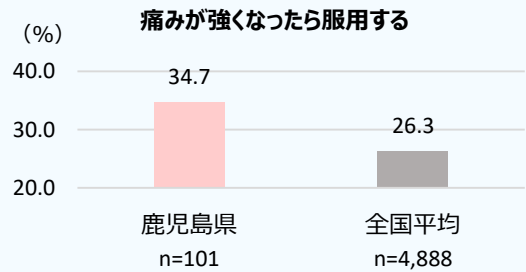
《図4-1①》鹿児島県の県民性

出身都道府県へのイメージ(n=101) (%)

■ 頑固・一本気	全国3位 (37.6/全国平均15.7)
■ 忍耐強い	全国12位 (20.8/全国平均14.2)

※複数選択可

《図4-1②》鎮痛薬を服用するタイミング



■頭痛持ちが少ない県No.1「滋賀県」



対して頭痛持ち自覚者が少ない県1位の滋賀県出身者が、自県のイメージとして挙げたものは、「儉約家」（全国7位）、「保守的・慎重」（全国12位）でした。《図4-2》

そんな滋賀県民のライフスタイルを細かく見ていくと、滋賀県男性の休日の過ごし方は、「家や近所で過ごす」が最も多く（32.6%/全国17.4%）、全国平均よりも15ポイント以上高い結果となりました。

また、滋賀県女性は「読書をする」（11.6%/全国5.8%）、「整理整頓・断捨離」（9.3%/全国3.5%）など、インドアで過ごす選択肢が目立つ結果となりました。

また健康寿命を延ばすために心掛けていることを聞いたところ、「適度な運動」（37.1%/全国36.6%）、「食事・栄養管理」（47.2%/全国43.0%）、「日光浴」（30.3%/全国26.7%）、「禁煙」（77.5%/全国71.5%）、「飲酒制限」（66.3%/全国64.8%）、「検診の受診」（56.2%/全国51.1%）、「体型管理」（44.9%/全国44.7%）に他県よりも積極的に取り組んでおり、健康管理・維持への意識が高い様子が伺えます。

このように、頭痛に悩まされないためのヒントが、頭痛持ち自覚者が少ない滋賀県民のライフスタイル、健康維持志向、さらには鎮痛薬との付き合い方《前頁 図3-1①・②・③》から見つかりそうです。

《図4-2》滋賀県の県民性

出身都道府県へのイメージ(n=89) (%)

■ 儉約家	全国7位 (19.1/全国平均11.4)
■ 保守的・慎重	全国12位 (38.2/全国平均29.3)

※複数選択可



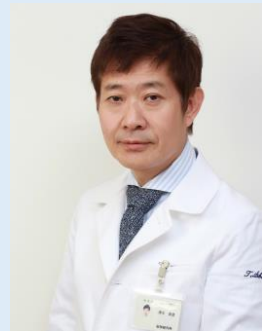
頭痛と上手に付き合い、充実した日常生活を送るために。 痛みを感じたときは、我慢せず早めに鎮痛薬服用を。

現代社会において、慢性頭痛の患者数は年々増えています。その一方で、適切な治療や生活指導を受けている患者さんはごくわずかしかなかったり、多くの患者さんは適切な治療を行わず我慢し続けているのが現状です。

慢性頭痛は、痛みの水面下で脳の興奮状態が誘発されています。水面下の興奮状態が進むと、気性が荒くなり、心の余裕を持ちにくくなるため、パートナーや家族との関係が良好に保てなくなる可能性もあります。また、脳の興奮状態を我慢しつつ仕事をすると、脳内の情報処理過程が混線しがちになり、結果ミスが多くなったり、なすべきことを忘れてしまいやすくなる恐れがあります。

このように、痛みを我慢して仕事や日常生活を続けることは得にはならないのです。頭痛を未然に防ぐにあたり、なるべく脳に刺激を与えないような生活を心掛けることが、重要だと言えるでしょう。

頭痛と上手に付き合いしていくためには、正しい対処法を知り、生活習慣の是正を図ることが大切です。痛みを感じた際は、我慢せずに鎮痛薬に頼ることも有効です。用法・用量を正しく理解した上で、OTC医薬品を服用するのもよいでしょう。



清水 俊彦（しみず としひこ）先生

（プロフィール）

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。同大学脳神経センター、獨協医科大学病院等で頭痛外来を開設。日本脳神経外科学会専門医。日本頭痛学会専門医。日本頭痛学会監事や幹事を歴任後、現評議員。

■ 第一三共ヘルスケア「ロキソニン®S」について

「ロキソニンS」は、その速効性とすぐれた効きめで、痛みの悩みとたたかう一人ひとりの不安や悩みをやわらげ、より良い活動がおかれることを目指して、解熱鎮痛成分「ロキソプロフェンナトリウム水和物」を配合し開発されています。2011年にスイッチOTC医薬品*として誕生してから10年を迎えました。

その集大成として、2021年8月には新製品「ロキソニンSクイック」を発売。服用後に錠剤がすばやく崩壊する独自の技術「クイックブレイク製法®」により、シリーズ最短の錠剤崩壊時間を実現しました。

「ロキソニンS」は、解熱鎮痛薬のリーディングブランドとして、痛みを悩む一人でも多くの生活者のQOL向上に、今後も貢献していきます。

* 医師の診断・処方せんに基づき使用されていた医療用医薬品を、薬局・薬店などで購入できるように転用（スイッチ）した医薬品のこと。