

20代～50代の
男女800名に聞く

日本人の「痛み」実態調査

今回、第一三共ヘルスケアでは、20～50代の男女800人の方を対象に「痛み」に関する実態調査を行いました。頭痛や生理痛への対処法や痛みに対する意識について調査した結果、多くの人が頭痛や生理痛でQOL(生活の質)の低下を感じているにも関わらず、その対処が上手くできずに痛みを我慢していることがうかがえました。また、鎮痛薬の使用についても誤解をしている傾向がみられました。

ここでは、頭痛や生理痛に悩む人たちの調査結果をご紹介しますとともに、専門医から痛みに対処するコツや鎮痛薬の適正な使用方法についてご紹介していきます。

調査結果総括：日本医科大学脳神経外科 喜多村孝幸 先生 (P1,P2)

調査結果概要

I. 頭痛の実態

■ 約4人に1人が週1回以上頭痛に。頭痛の症状や対処法などは8割以上が正しい理解には至っていない。

- ▶ 昨年頭痛を感じた人のうち、週に1回以上頭痛がある人は26.3%、自分の頭痛がひどいと思う人は31.1%。(P3)
- ▶ 自分を頭痛持ちだと思う人は約3人に1人(34.8%)。月に1回以上頭痛が現れると「頭痛持ち」と自覚。(P3)
- ▶ 84.8%が頭痛や対処法については「詳しくない」と自覚。「薬物乱用頭痛」の意味は83.2%が誤解。(P4)

■ 頭痛により1日に約2時間半を損失。金額換算すると1時間あたり1,227円。

- ▶ 頭痛による損失は1日平均2時間29分。解消するために払ってもよいと思う金額は、1時間あたり平均1,227円。さらに、症状の重い人は平均2,078円に上昇。(P5)

■ 鎮痛薬を服用するタイミングから、痛みを我慢する傾向が顕著に。

- ▶ 頭痛の対処法は、「我慢する」「寝る」、もしくは「鎮痛薬を服用する」が上位。(P6)
- ▶ 鎮痛薬は「できる限り服用しない」、「痛みが強くなったら服用する」、「我慢できない時服用する」で合計79.3%。(P7)
- ▶ 鎮痛薬への意識は「耐性がついて効かなくなると思う」(80.4%)、「服用するとかえって頭痛が重くなると思う」(45.4%)。(P7)

II. 生理痛の実態

■ 約4割の女性が“ひどい”生理痛に悩む。生理痛による損失は頭痛以上に深刻。

- ▶ 生理痛は42.8%がほぼ毎月。生理痛がひどいと思う人は40.5%。(P8)
- ▶ 生理痛による損失は1日平均3時間50分。解消するために払ってもよいと思う金額は、1時間あたり平均2,227円。さらに、症状の重い人は平均4,522円に上昇。(P9)

■ 9割以上が「女性の方が痛みが強い」と回答。約8割が鎮痛薬で「本当に痛い時に効かなくなる」。

- ▶ 「女性の方が痛みが強い」と93.2%が感じており、女性が特に自負している。(P11)
- ▶ 鎮痛薬は「服用しすぎると、本当に痛い時に効かないと思う」と76.8%が回答。(P11)

III. 痛み全般についての意識と理解

■ 約8割が「日本人は痛みを我慢する国民性」と回答。

- ▶ 頭痛や生理痛など慢性的な痛みがあると、笑顔も優しさも自信も思いやりも半減。(P12)
- ▶ 78.4%が「日本人は痛みを我慢する国民性」と回答。「痛みを我慢し、いつもと同じように振る舞う」も68.3%に。(P12)

■ 痛みを共有すれば「痛みは減ると思う」が過半数。自分は我慢し、人の痛みは理解したい傾向に。

- ▶ 52.5%が「痛みは共有すると減る」と回答。「自分の痛みを共有したい」は35.4%、「人の痛みを共有したい」は69.4%。(P13)

■ 痛みをやわらげてくれる身近な人は、やはり「夫/妻」がトップ。著名人は「嵐」、「チャン・グンソク」など。

- ▶ 痛みを和らげてくれる身近な人は「夫/妻」。著名人は、女性は「嵐」「チャン・グンソク」など。男性は「北川景子」など。(P15)

■ 「痛みを我慢することへの弊害」の認知度はわずか2割。

- ▶ 痛みを我慢する弊害を知っていた人はわずか2割強(21.4%)。約8割(78.6%)が認知せず。(P16)
- ▶ 「痛みが本格的になってから鎮痛薬を服用しても、効果が薄い」ことも「知らない」と67.3%が回答。(P16)

IV. 鎮痛薬に対する意識

■ 約4割が鎮痛薬に「抵抗がある」。その理由は「耐性がつきそう」、「副作用がありそう」など。

- ▶ 鎮痛薬について理解している人は半数以下(45.0%)。鎮痛薬を服用することに「抵抗がある」(41.6%)。(P17)
- ▶ 鎮痛薬に望むことは「効き目が確実かつ速く」、「副作用が少なく」、「胃に負担をかけず」、「1回の錠数が少ない」もの。(P18)

調査概要

【実施時期】 2011年12月9日～12日

【調査方法】 インターネット調査

【調査地域】 全国

【調査対象】 過去1年間に頭痛を経験した20歳～59歳の男性：400名(各年代均等割付)
過去1年間に頭痛を経験し、かつ生理痛を経験した20歳～59歳の女性：400名
(各年代均等割付) 計800名

今回の調査結果について、日本医科大学脳神経外科 准教授・医学博士 喜多村孝之先生よりコメントをいただきました。

頭痛を我慢することで、患者さんの気づかない弊害が起きています。

今回の調査結果でも、頭痛により多くの時間や笑顔を失い、QOL(生活の質)が低下していることが示されていますが、痛みを我慢していると、患者さん自身が気づかないうちに次のような弊害を伴うおそれもありますので、注意喚起が必要です。

■ 身体的な弊害

痛みを我慢していると、それほど激しい痛みでなくても、自律神経系に悪い影響を及ぼします。自律神経系とは、交感神経と副交感神経が交互に調整しながら成り立っていますが、痛みによってこのバランスが崩れると血圧変動や脈拍、発汗、消化管の動きなどに影響が出てきます。そのような点で、痛みを我慢することは身体的にも決して良いことではありません。

■ 心理的な弊害

頭痛の原因がわからず、場当たりの対処を繰り返し、次第にうつ症状が現れる患者さんもいます。

■ 社会的機能の低下

痛みは外から見えません。頭痛がない時には活発な患者さんも、痛い時には痛みを我慢することにより、あらゆる能力が落ちていきます。結果的に仕事やプライベートにおける周りからの評価が落ちることも考えられます。

「日本人は痛みに強い」には医学的根拠はありません。

医学的には「日本人が他国よりも痛みに強い」「男女で差がある」という根拠はありません。ただ、概して日本の社会は痛みに対する周囲の理解が低いのかもかもしれません。日本人は本質的に我慢強いわけではなく、「痛い」と言うと周りから白い目で見られる、評価が下がるという理由から我慢しているのではと考えています。

痛みは理解してあげるだけでも和らぎます。

痛みは情動に関係することですから、痛みについて理解し合うことで治ることはありませんが、痛みが和らぐということはありません。そのような理由から、痛みは上手に共有することで減るということは言えるかもしれません。

妻が片頭痛持ちというある男性から「頭痛くらいでどうして寝込んでいるんだろうなど不思議でしたが、先生から話を聞いて片頭痛の症状を理解できたことを伝えたら、妻が大変喜んでくれた」という話もあります。

知っておくべき頭痛の誤解。

よくある根本的な誤解の例としては“月経時の頭痛は、つらいけど月経につきものだから仕方がない。我慢しよう”というものです。しかし、実際の月経時の頭痛は片頭痛が圧倒的に多く、それに合った適切な対処をする必要があります。

頭痛による心理的・身体的・社会的機能の損失を減らすために、鎮痛薬を使って上手に対処することも必要です。

ただし、頭痛時に頭痛頓挫薬(鎮痛薬など)を過度に服用することにより引き起こされる二次性の頭痛(薬物乱用頭痛)もありますので、正しい対処法を身につけてください。

① まずは、頭痛の原因を知りましょう。

頭痛には必ず原因があります。頭痛は原因から分けると緊張型頭痛、片頭痛、薬物乱用頭痛、二次性頭痛(脳の病気や耳鼻・目・首などの病気が原因)などがあり、統計的に幅はあるものの、国内の頭痛患者総数は約3,200万人～3,300万人とされています。

また、原因が全く違う複数の頭痛を発症する方もおり、たとえば片頭痛と緊張型頭痛を合併している方は非常に多いです。

原因が全く別なのに、「常に頭痛がひどい」と悩む患者さんがいますが、原因を知り、適切に対処すれば、1カ月に1回の片頭痛で済むこともよくあります。

② 記録をつけて原因を把握しましょう。

頭痛ダイアリーなどで記録をつけると原因は一目瞭然です。

たとえば、軽い頭痛を日常的に繰り返す緊張型頭痛の場合、疲れがたまってくる午後・夕方・夜に強くなります。その傾向をベースとして、半日～3日にかけて強い痛みが集中して起きると、片頭痛も伴っていることがわかります。

<頭痛ダイアリーについては、日本頭痛学会でも紹介しています。>

③ 原因によって正しい対処法をとりましょう。 ～鎮痛薬は場合に応じて賢く使用～

緊張型頭痛は、日常生活の中である程度予防できます。過度な筋肉の緊張が持続している状態を、ストレッチやマッサージなどでリラックスさせることも有効な方法ですが、原因が目の疲れや同じ姿勢で長時間いることによる首の凝り、極度な疲れ、連日の睡眠不足、過度なストレスなどの場合は、市販の鎮痛薬などを上手に使って対処することが必要です。

片頭痛の場合は個人ごとに引き金になる条件が異なります。自分の頭痛が起きる条件を認識すれば、避けることもできます。ただし、市販の鎮痛薬を使用しても効かない場合は、医師の診断を受けて専用の薬で対処してください。

④ 鎮痛薬は効果的なタイミングで服用しましょう。 ～片頭痛は痛み始めたら30分以内が原則～

片頭痛を例にあげると、痛み始めたら30分以内で鎮痛薬を服用した方が良いと指導しています。たとえるなら、鎮痛薬は消火器のようなものです。ぼやの状態なら消化器で対処できますが、大火事になると消火器で鎮火することはできません。

⑤ 鎮痛薬を服用する頻度の基準を知りましょう。 ～近年増えている薬物乱用頭痛～

頭痛になりたくないとか、原因もわからないのに少し痛いという理由で毎日のように鎮痛薬を服用する患者さんがいます。そのような鎮痛薬の過度な服用が原因で起きる頭痛が薬物乱用頭痛です。

鎮痛薬が効かなくなると同時に、痛みに対する閾値の低下により、痛みに対して過敏になることから注意が必要です。薬物乱用頭痛に陥らないための基準は、国際頭痛学会で定められています。下記の基準以上は過度な服用ということになります。基準を守って服用していても頭痛が続く場合は、頭痛専門医に相談してください。

鎮痛薬服用の基準

複合鎮痛薬(無水カフェインなど含む) : 月10日の服用

単一成分の鎮痛薬 : 月15日の服用



喜多村 孝幸(きたむら たかゆき)

日本医科大学脳神経外科 准教授・医学博士

- 第40回日本頭痛学会総会会長、日本脳外科学会専門医、日本神経内視鏡学会技術認定医、日本頭痛学会認定専門医
- 1986年日本医科大学大学院修了。1999年より日本医科大学脳神経外科准教授。
- 専門分野：神経内視鏡手術、脳脊髄液循環の研究、特発性正常圧水頭症、低髄液圧症候群・脳脊髄液減少症、中枢性疼痛、頭痛

日本人の4人に1人(26.3%)が週に1回以上頭痛に悩まされている。

月に1回以上頭痛がある人は60.8%。自分を頭痛持ちだと思う人は約3人に1人(34.8%)。

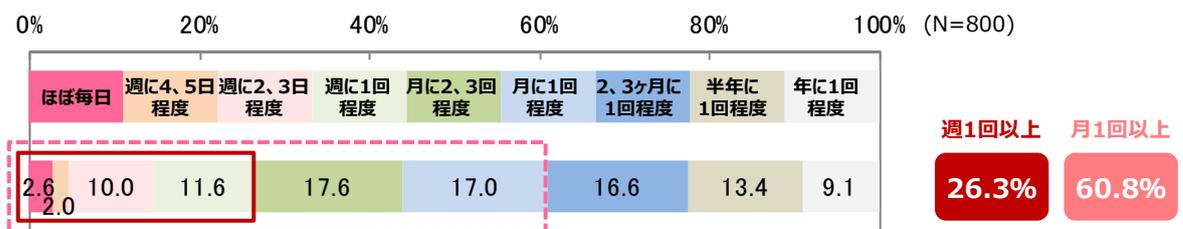
過去1年間に頭痛を経験した今回の調査対象者に頭痛の頻度を聞いたところ、週1回以上が26.3%、月1回以上では60.8%にのぼり、頭痛が「国民病」ともいえる身近な症状であることが改めて裏付けられました。

【グラフ1】

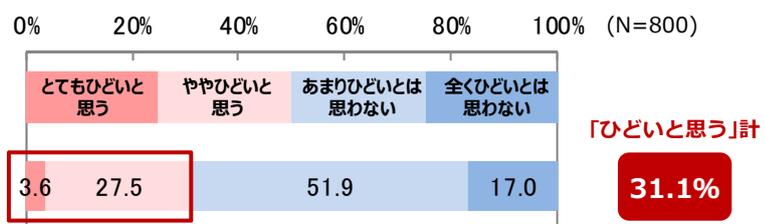
頭痛の程度は「とてもひどいと思う」(3.6%)、「ややひどいと思う」(27.5%)を合わせた「ひどいと思う」が31.1%でした。【グラフ2】

過去1年間に頭痛を経験した人の34.8%が自分を「頭痛持ち」であると考え、頭痛を明らかな悩みとして抱えています。頭痛の頻度との関係性をみると、「週に1回以上」では約7割(69.0%)、「月に1~3回程度」では約4割(37.9%)が「頭痛持ちだ」と回答しているのに対し、月に1回未満だと激減することから、月に1回程度頭痛を感じるかどうか、自分を頭痛持ちだと思う判断基準としていることがうかがえます。【グラフ3】

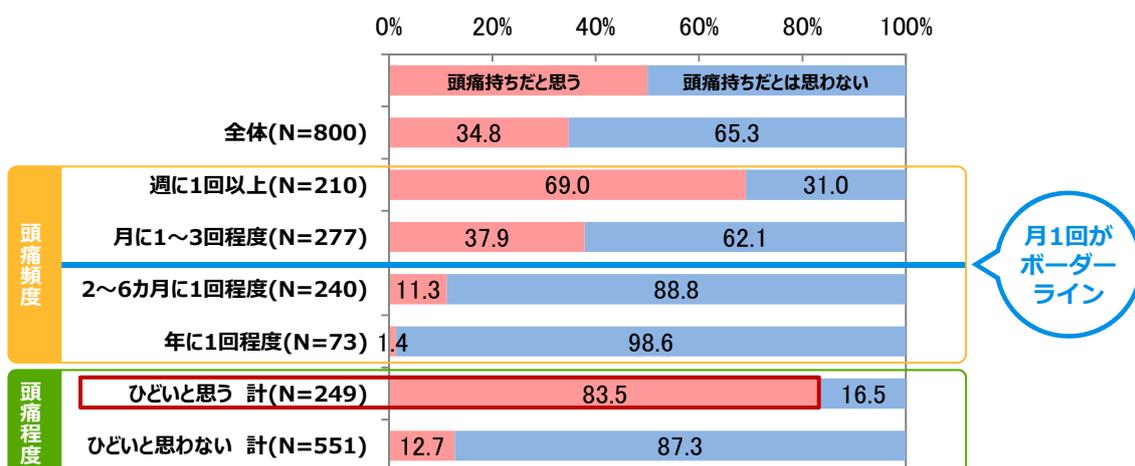
【グラフ1】 頭痛の頻度



【グラフ2】 頭痛の程度(ひどいと思うか)



【グラフ3】 自分を頭痛持ちだと思うか



頭痛の症状や対処法など、 8割以上が正しい理解には至っていない。

頭痛や対処法について84.8%が「詳しくない」ことを自覚。

頭痛時の基準を超えた鎮痛薬の服用による「薬物乱用頭痛」の意味を83.2%が誤解。

頭痛やその対処法について「詳しいと思う」「やや詳しいと思う」と回答した人は合計で15.2%にとどまり、頭痛経験者の大半が頭痛や対処法を知らない実態が明らかになりました。【グラフ4】

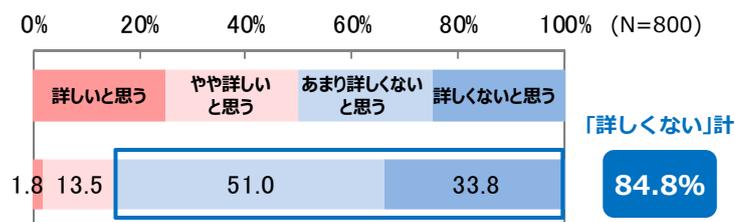
いわゆる頭痛持ちの頭痛である、慢性頭痛※の種類を聞いても、「知らない」と回答した人が多数となっています。【グラフ5】

薬物乱用頭痛は「頭痛時に頭痛頓挫薬(鎮痛薬など)を過度に服用することにより引き起こされる二次性の頭痛」のことですが、言葉のイメージから、「薬を服用し過ぎる人の頭痛」(42.1%)、「違法薬物の中毒患者の頭痛」(22.9%)と誤認している人が多く、正答率は16.8%にとどまりました。【グラフ6】

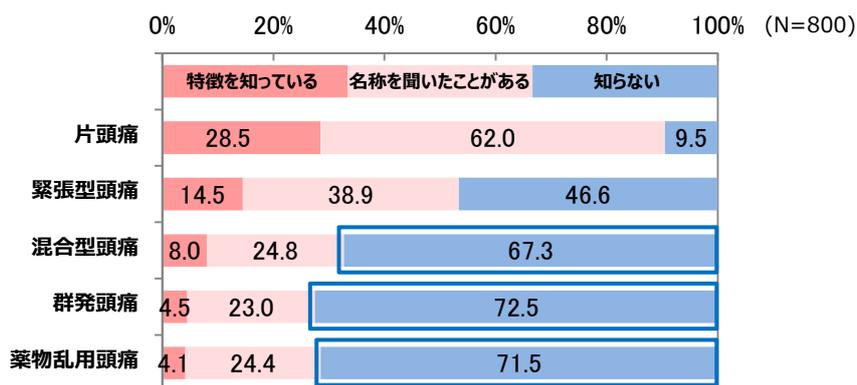
痛みを我慢する弊害と同時に、鎮痛薬の適正な使用についても、認知や理解が進んでいない実態が明らかになりました。

※ 慢性頭痛：クモ膜下出血や脳出血、脳腫瘍といった器質的疾患が原因となって起こる頭痛(二次性頭痛)とは異なり、命に危険をおよぼす恐れは少ないが、定期的に生じる、いわゆる「頭痛持ちの頭痛」です。

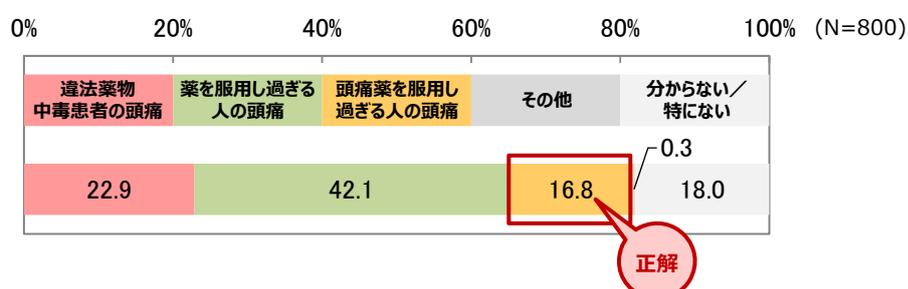
【グラフ4】 頭痛や対処法について、詳しいと思うか



【グラフ5】 慢性頭痛の認知度



【グラフ6】 薬物乱用頭痛のイメージ



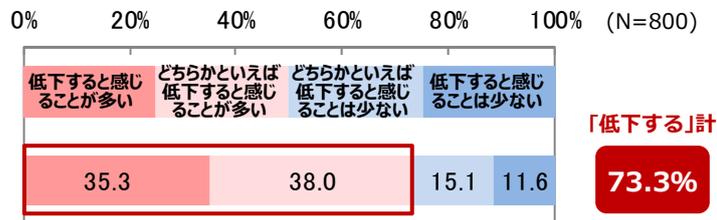
頭痛により1日に約2時間半(2時間29分)を損失。

頭痛を解消するために払ってもよいと思う金額は、1時間あたり平均1,227円。

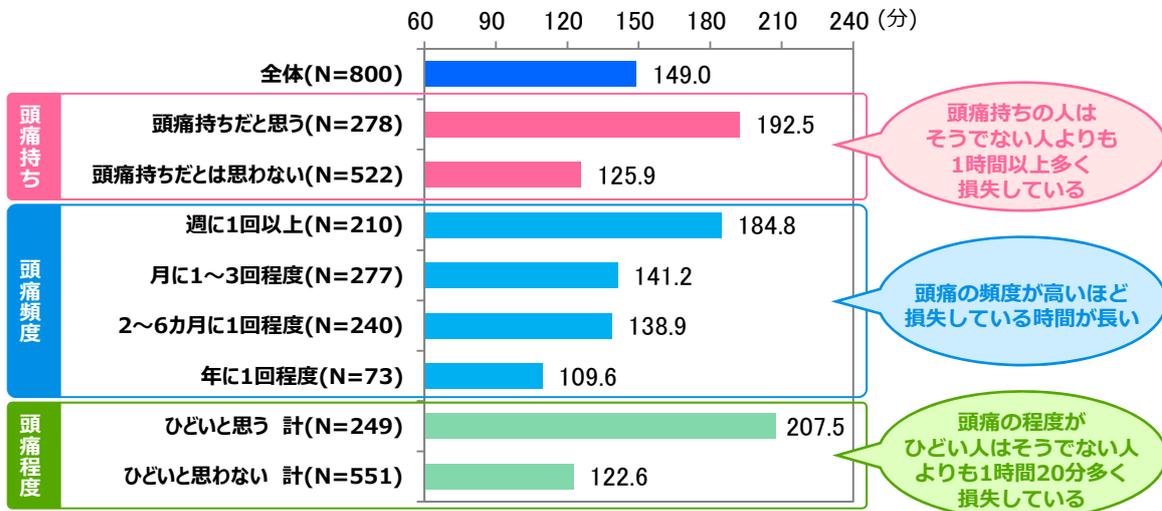
頭痛によって、仕事や家事の生産性や能力が低下すると思う人は、73.3%に達しています。【グラフ7】
 また、頭痛によって失っていると思う1日あたりの時間は、全体の平均で149.0分(2時間29分)でした。頭痛持ちの人はそうでない人にくらべ66.6分、また、頭痛の頻度が「週1回以上」の人は「年1回程度」の人にくらべ75.2分と、頭痛によって失っていると思う時間が長くなっています。【グラフ8】

頭痛を解消するために払ってもよいと思う金額は、1時間あたり平均1,227円でした。頭痛持ちの人はそうでない人にくらべ、1,038円高い結果となりました。金額についても、頭痛持ちか否か、頭痛の程度がひどいかで、大きな開きがあります。【グラフ9】

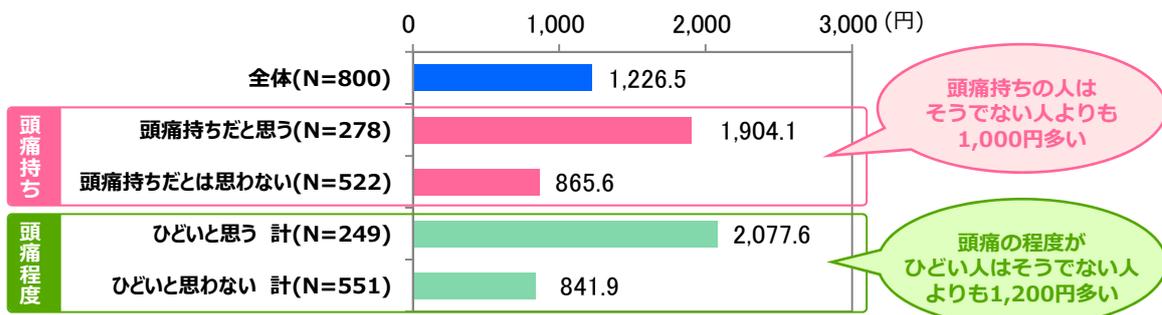
【グラフ7】 頭痛によって、仕事や家事の生産性や能力は低下すると思うか



【グラフ8】 頭痛によって、1日当たり何時間失っていると思うか



【グラフ9】 頭痛によって失う時間をなくすため、1時間あたり払ってもよい金額



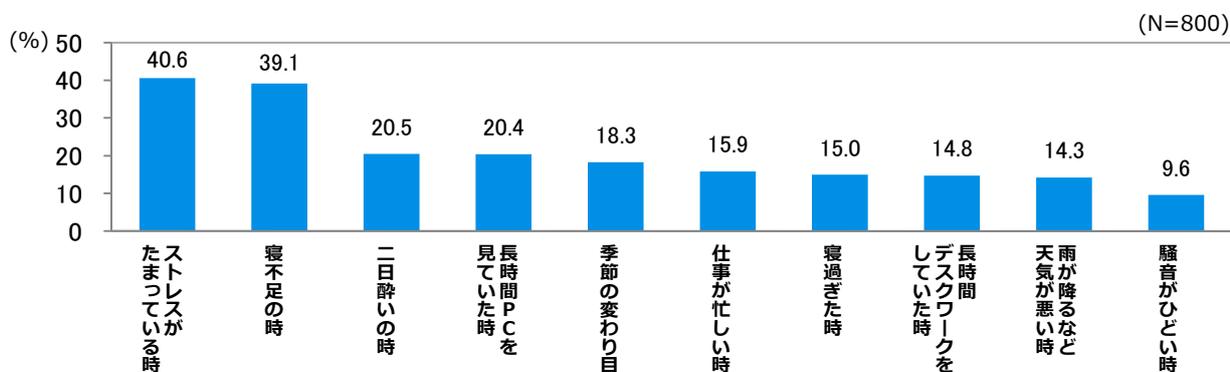
頭痛のシーンはさまざま。 対処法は、我慢するか鎮痛薬を服用。

頭痛が起こる時は、ストレスがたまっている時、寝不足の時など様々。
頭痛の対処法は、「我慢する」「寝る」か、「鎮痛薬を服用する」が上位に。

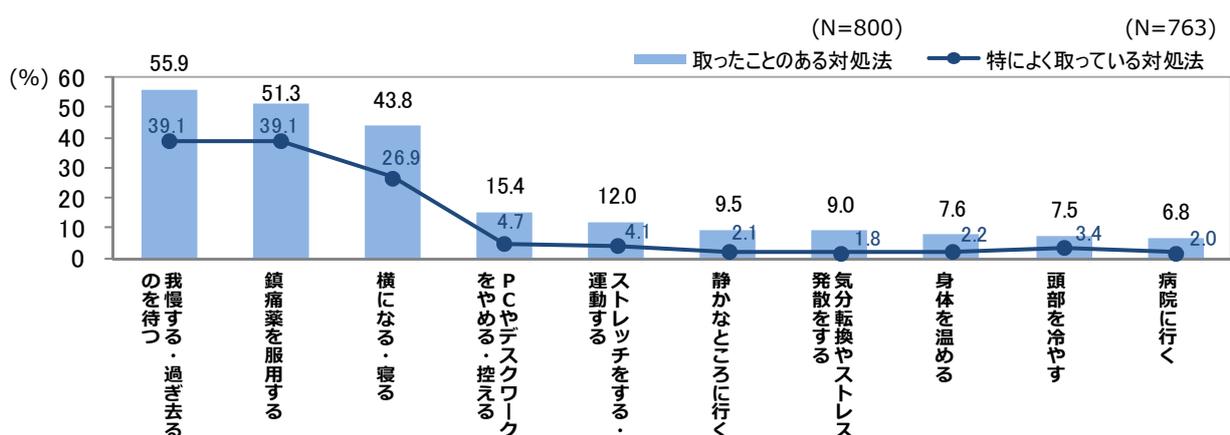
頭痛がよくおこる場面は、「ストレスがたまっている時」(40.6%)、「寝不足の時」(39.1%)、「二日酔いの時」(20.5%)、「季節の変わり目」(18.3%)などさまざまです。【グラフ10】

頭痛の対処法としてとったことがあるものは、「我慢する」(55.9%)、「横になる・寝る」(43.8%)、または「鎮痛薬を服用する」(51.3%)がおもで、特によく取る対処法を聞いても同様の結果となっています。【グラフ11】

【グラフ10】 頭痛が起こるシーン(複数回答 上位10項目)



【グラフ11】 頭痛の時の対処法/特によく取っている対処法(複数回答 上位10項目)



鎮痛薬を服用するタイミング結果から、 痛みを我慢する傾向が顕著に。

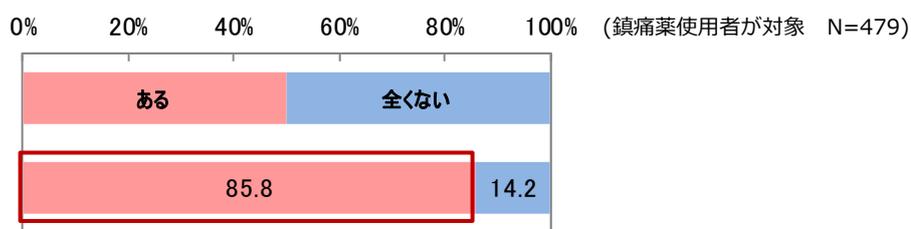
鎮痛薬で助かった経験がある人は85.8%。鎮痛薬は「できる限り服用しない」、「痛みが強くなったら服用する」、「我慢できない時服用する」で合計79.3%。鎮痛薬への意識は「耐性がついて効かなくなると思う」(80.4%)、「服用するとかえって頭痛が重くなると思う」(45.4%)。

鎮痛薬を服用して助かったと感じた人は85.8%に達しました。【グラフ12】

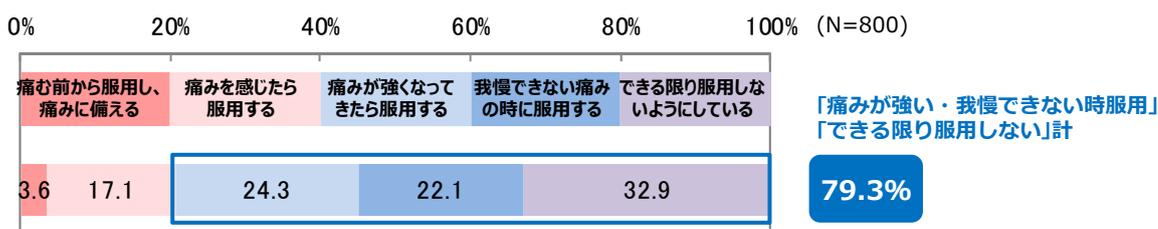
しかし、頭痛時でも鎮痛薬は、「できる限り服用しない」(32.9%)と回答した人がもっとも多く、「痛みが強くなってきたら服用する」、「我慢できない痛みの時に服用する」を合計すると79.3%にのぼり、痛みを我慢する傾向が顕著にみられます。【グラフ13】

鎮痛薬への意識を聞くと、「服用し過ぎると、本当に痛い時に効かないと思う」(80.4%)、「服用し過ぎると、頭痛はもっとひどくなると思う」(45.4%)が、多い結果となっています。【グラフ14】

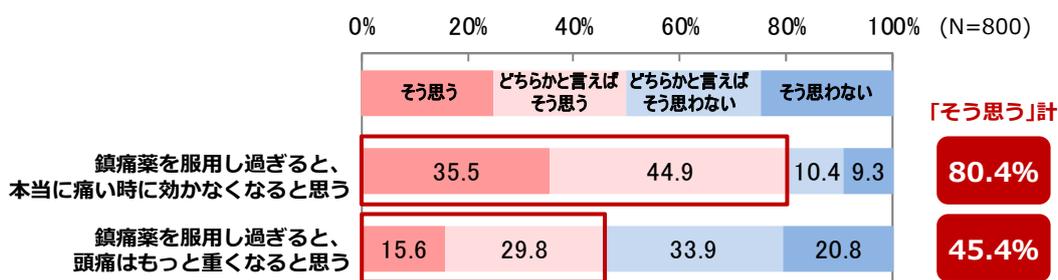
【グラフ12】 (鎮痛薬使用者が)頭痛の際鎮痛薬で助かった経験



【グラフ13】 頭痛のとき、鎮痛薬を服用するタイミング



【グラフ14】 頭痛で鎮痛薬を服用することへの意識



約4割(40.5%)の女性がひどい生理痛に悩んでいる。

生理痛の頻度は、42.8%がほぼ毎月と回答。

毎月生理痛がある人では約7割(67.3%)がひどい痛みを訴える。

生理痛によって「動きが遅くなり」、「集中力がなくなり」、「楽しいことが楽しくなくなる」。

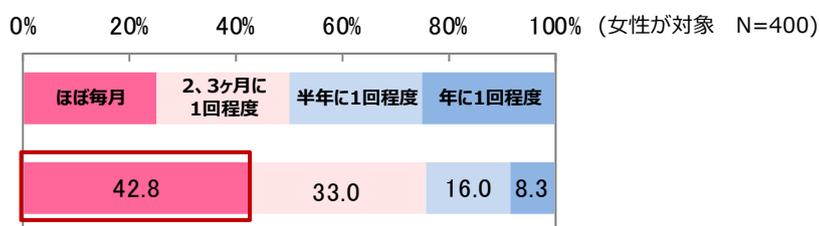
過去1年間に生理痛を経験した今回の調査対象者に生理痛の頻度を聞いたところ、「ほぼ毎月」が42.8%、次いで「2、3ヶ月に1回程度」が33.0%となっています。【グラフ15】

生理痛の程度は「とてもひどいと思う」、「ややひどいと思う」を合計した「ひどいと思う」が40.5%でした。

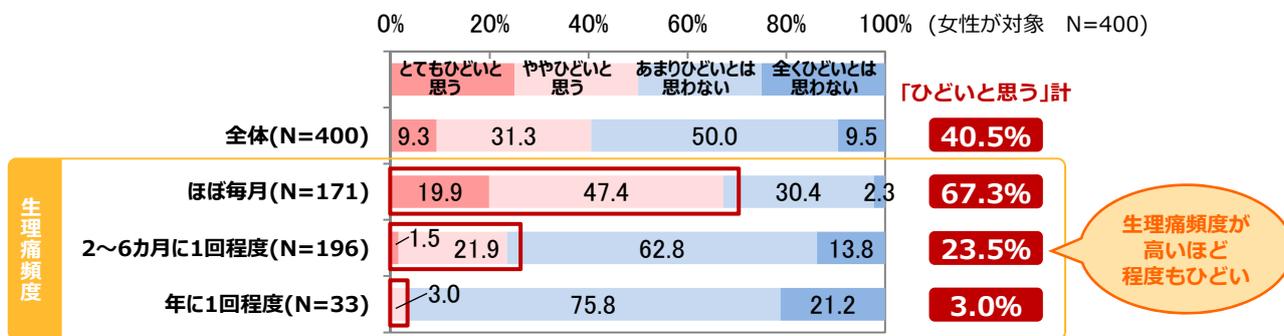
ほぼ毎月生理痛がある人に限定すると、67.3%が「ひどいと思う」と回答しています。【グラフ16】

生理痛によって「動きが遅くなる」(50.3%)、「集中力がなくなる」(41.0%)、「楽しいことが、楽しくなくなる」(37.5%)と感じています。【グラフ17】

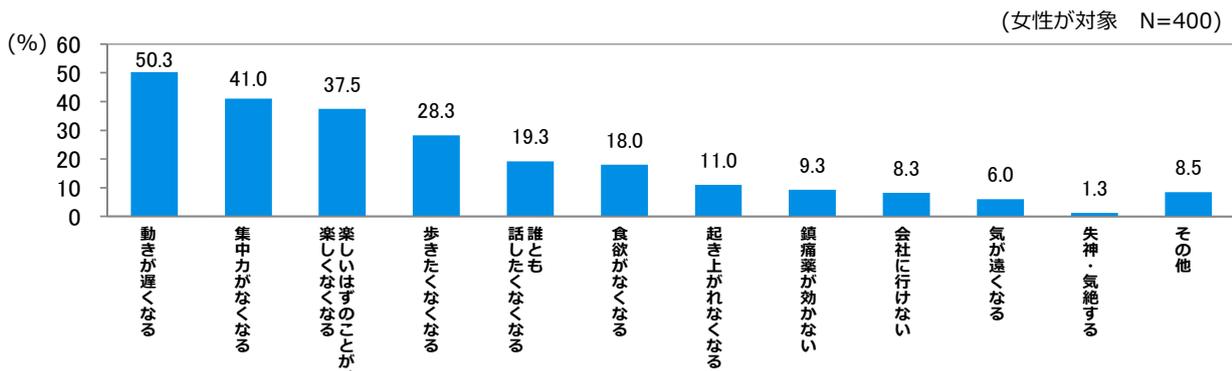
【グラフ15】 生理痛の頻度



【グラフ16】 生理痛の程度(ひどいと思うか)



【グラフ17】 生理痛の痛みによる影響(複数回答)



生理痛により1日に約4時間ももの損失。頭痛以上に深刻。

生理痛によって平均1日3時間50分の損失。生理痛が毎月ある人に限ると5時間以上の損失。
生理痛を解消するために払ってもよいと思う金額は、2,227円。頭痛との金額差はプラス約1,000円。

生理痛によって、仕事や家事の生産性や能力が「低下している」と感じる人は69.8%に達しています。

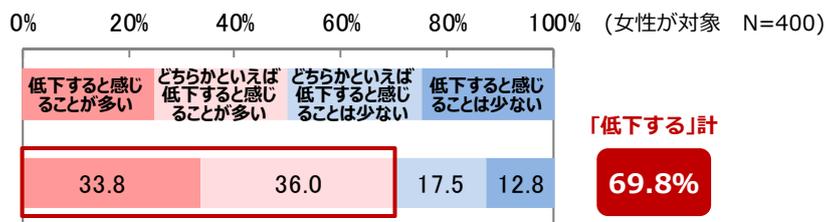
【グラフ18】

失っていると思う時間は1日あたり平均230分。換算すると4時間近い3時間50分も失っています。

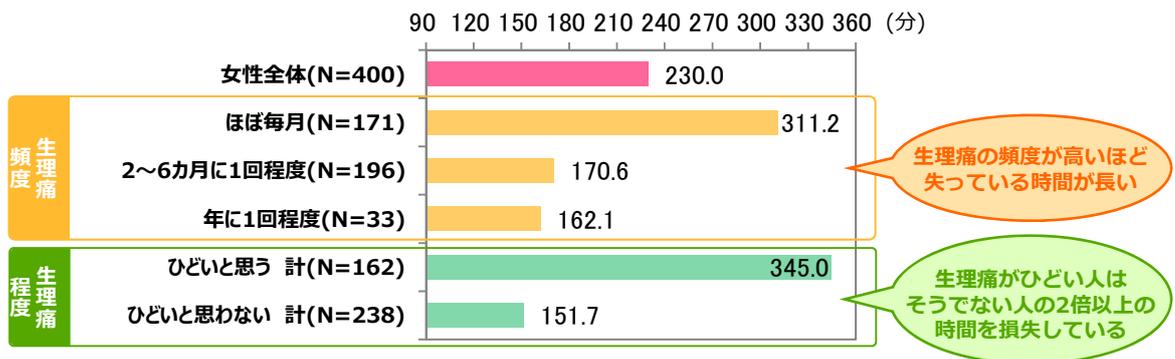
さらに、生理痛になる頻度が高い人ほど失う時間は長くなっており、生理痛がほぼ毎月ある人は平均311.2分と、5時間以上損失していることになりました。生理痛がひどいと感じている人に限定しても平均345分と、6時間近い時間を失っていることになります。【グラフ19】

生理痛を解消するために払ってもよいと思う金額は、頭痛(1,226.5円)より約1,000円多い1時間あたり平均2,227円でした。この金額も、生理痛の症状の程度により、大きな開きがありました。【グラフ20】

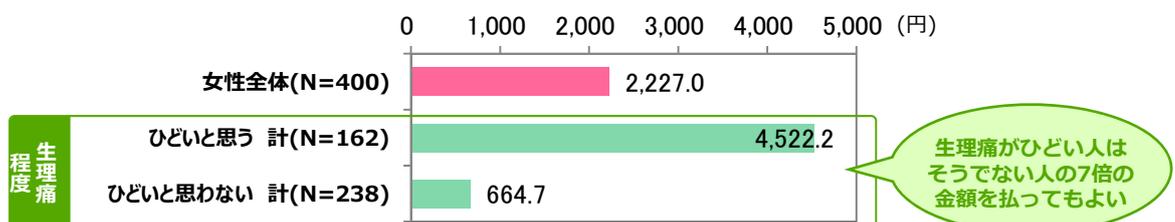
【グラフ18】 生理痛によって、仕事や家事の生産性や能力は低下すると思うか



【グラフ19】 生理痛によって、1日当たり何時間失っていると思うか



【グラフ20】 生理痛によって失う時間をなくすため、1時間あたり払ってもよいお金

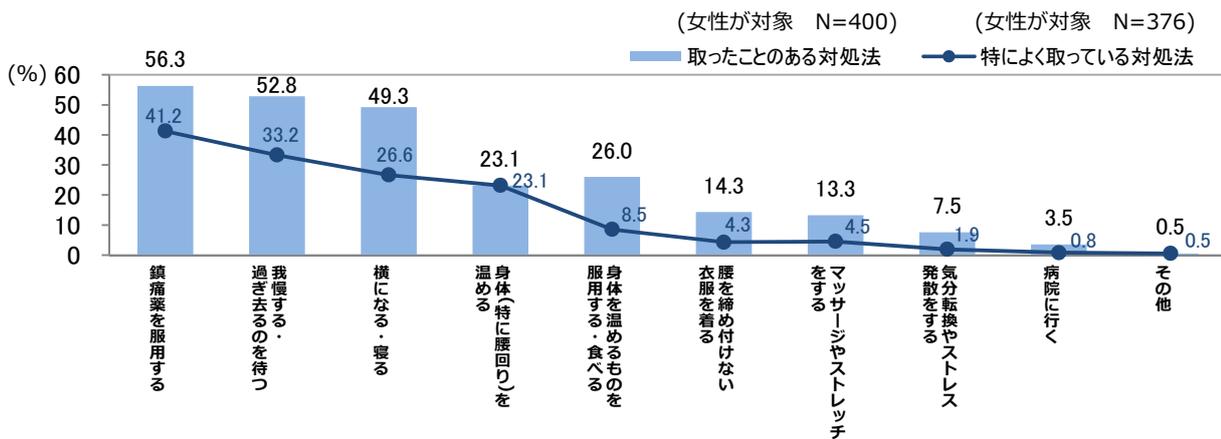


頭痛より深刻な生理痛でも、我慢している人は依然として多い。

「身体を温める」という対処法は生理痛ならではの特徴。

生理痛の対処法で経験のあるものは「鎮痛薬を服用する」(56.3%) がトップ。次いで「我慢する」(52.8%)、「横になる・寝る」(49.3%)の順でした。また、「身体(特に腰回り)を温める」も41.3%の人があげています。特によくとる対処法を聞いても同様の結果となっています。【グラフ21】

【グラフ21】 生理痛の時の対処法／特によくとっている対処法(複数回答)



9割以上(93.2%)が「女性の方が痛みに強い」と回答。特に女性自らが自負。

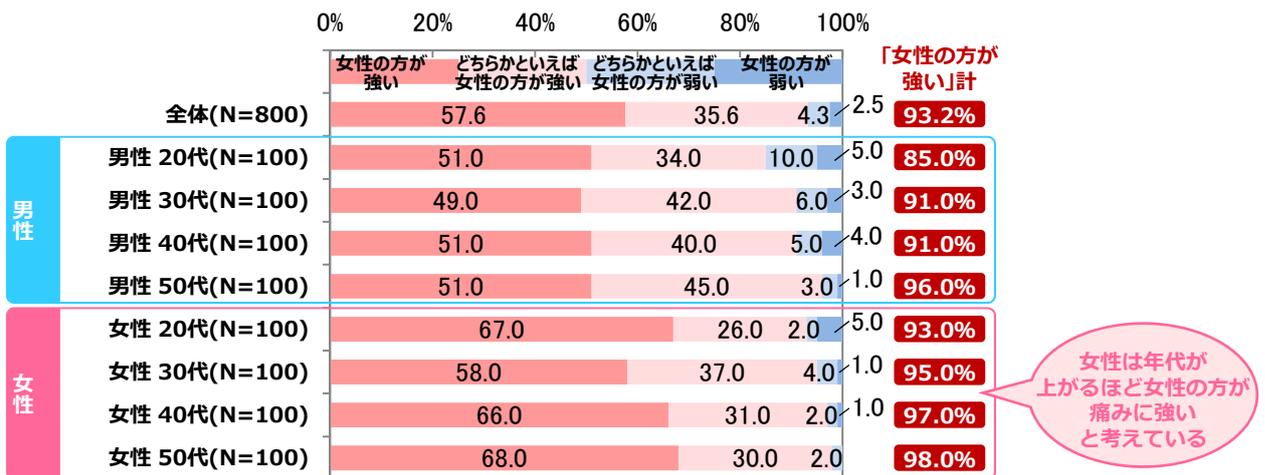
男性より女性のほうが「女性は痛みに強い」と自負。鎮痛薬は「できる限り服用しない」、「我慢できなくなってから服用する」、「痛みが強くなってきたら服用する」で合計71.9%。鎮痛薬は「服用し過ぎると、本当に痛い時に効かないと思う」と76.8%が回答。

男女双方に女性の方が痛みに強いと思うか聞いたところ、「女性の方が痛みに強いと思う」(93.2%)とほとんどの人が回答しており、特に女性の年代が上がるほど肯定率が高くなりました。出産を経験する人が多いからか、女性自身が女性は痛みに強い、という意識が強いようです。【グラフ22】

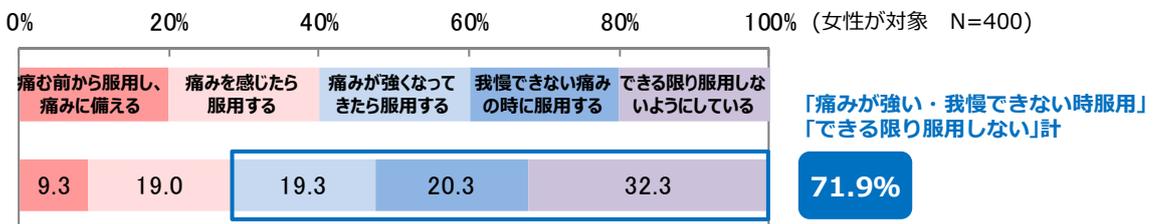
生理痛で鎮痛薬を服用するタイミングを聞くと、「できる限り服用しない」という人が約3人に1人(32.3%)と最も多く、「我慢できない痛みの時に服用する」(20.3%)、「痛みが強くなってきたら服用する」(19.3%)を合わせると71.9%にのぼり、頭痛の結果同様に痛みを我慢する傾向が顕著みられます。【グラフ23】

鎮痛薬の服用については、「服用し過ぎると、本当に痛い時に効かないと思う」(76.8%)とと思っている人が最も多くなっています。【グラフ24】

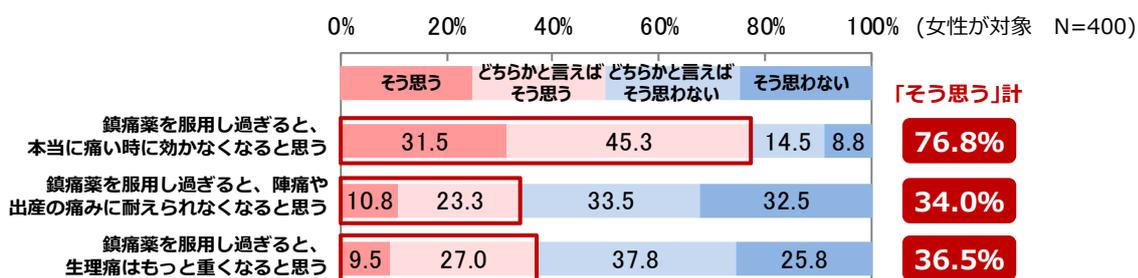
【グラフ22】 女性は痛みに強いと思うか



【グラフ23】 生理痛のとき、鎮痛薬を服用するタイミング



【グラフ24】 生理痛で鎮痛薬を服用することへの意識



約8割(78.4%)が「日本人は痛みを我慢する国民性」と回答。
「痛みを我慢し、いつもと同じように振る舞う」人は約7割(68.3%)。

頭痛や生理痛により、口数や明るさ、笑顔、前向き思考、優しさなどがいずれも半減すると回答。
しかし、「痛みを我慢し、いつもと同じように振る舞う」(68.3%)人は多い。

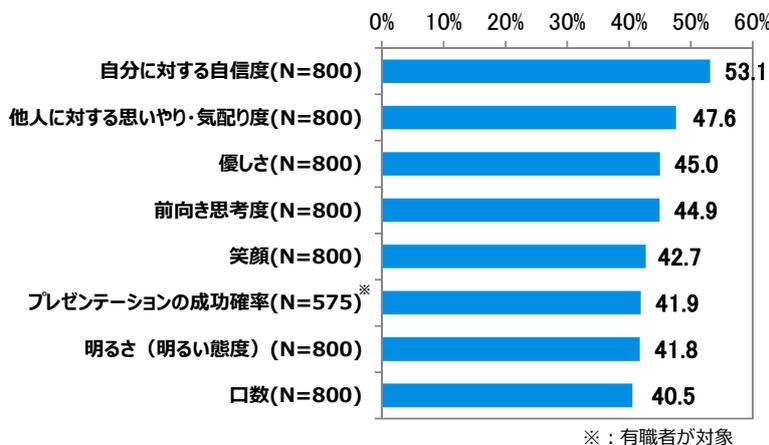
頭痛や生理痛によって、「口数」が痛みのない時の40.5%に減り、次いで、「明るさ」「笑顔」「前向き思考度」「優しさ」「他人に対する思いやり・気配り度」などがいずれも50%以下に減ると感じていることがわかりました。

【グラフ25】

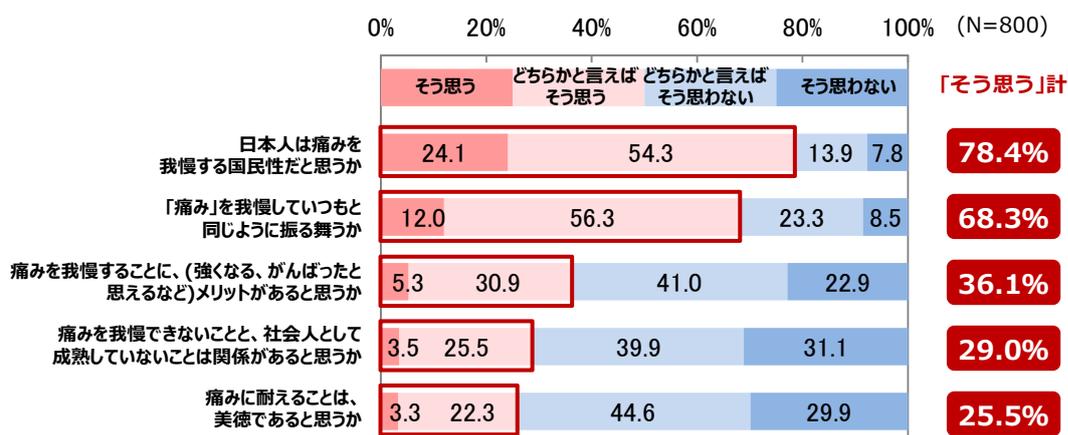
「プレゼンテーションの成功確率」も41.9%に低下すると感じており、痛みは仕事にも少なからず影響を与えていることが推測できます。

痛みに対する考え方を聞いたところ、「痛みを我慢し、いつもと同じように振る舞う」人が68.3%にのぼり、「痛みを我慢することには、(強くなる、がんばったと思えるなど)メリットがあると思う」(36.1%)、「痛みを我慢できないことと、社会人として成熟していないことは関係があると思う」(29.0%)など、痛みを我慢することが自分の成長や社会的評価につながるという意識が目立ちます。また、「日本人は痛みを我慢する国民性だと思ふ」人は78.4%に達しています。【グラフ26】

【グラフ25】 頭痛や生理痛による能力や態度の低下の度合い



【グラフ26】 痛みに関する考え方



**痛みを共有すれば「痛みは減ると思う」が過半数。
自分は我慢し、人の痛みは理解したい傾向が明らかに。**

痛みを共有すると減ると考える人が52.5%。

69.4%が他の人の痛みを理解したい一方、自分の痛みを話している人は35.4%にとどまる。

痛みについて人に話し、理解してもらおう(共有する)と、痛みは「減ると思う」と考える人が過半数(52.5%)に達しています。【グラフ27】

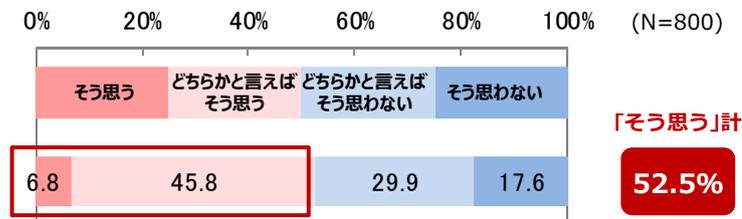
ただし、実際に自分の痛みを共有しているか聞いたところ、「そう思う」割合は35.4%に低下しています。

【グラフ28】

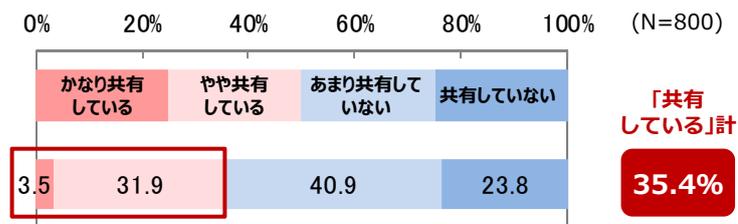
それでも人の痛みを「話してもらいたい・理解したい」は69.4%に達しています。【グラフ29】

人の痛みは理解したいが、自分は我慢している傾向にあることがうかがえる結果となりました。

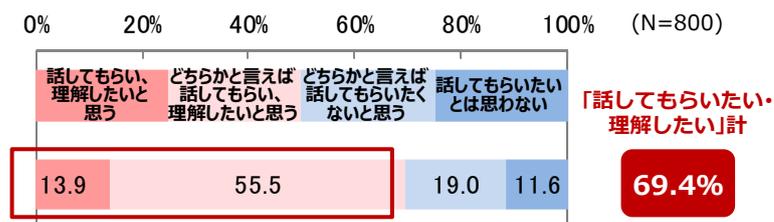
【グラフ27】 痛みは共有することで減ると思うか



【グラフ28】 自分の痛みを身近な人とどの程度共有しているか



【グラフ29】 身近な人の痛みを共有したいと思うか



痛みを理解して欲しい人は、「配偶者」が過半数。夫婦の絆は強い。

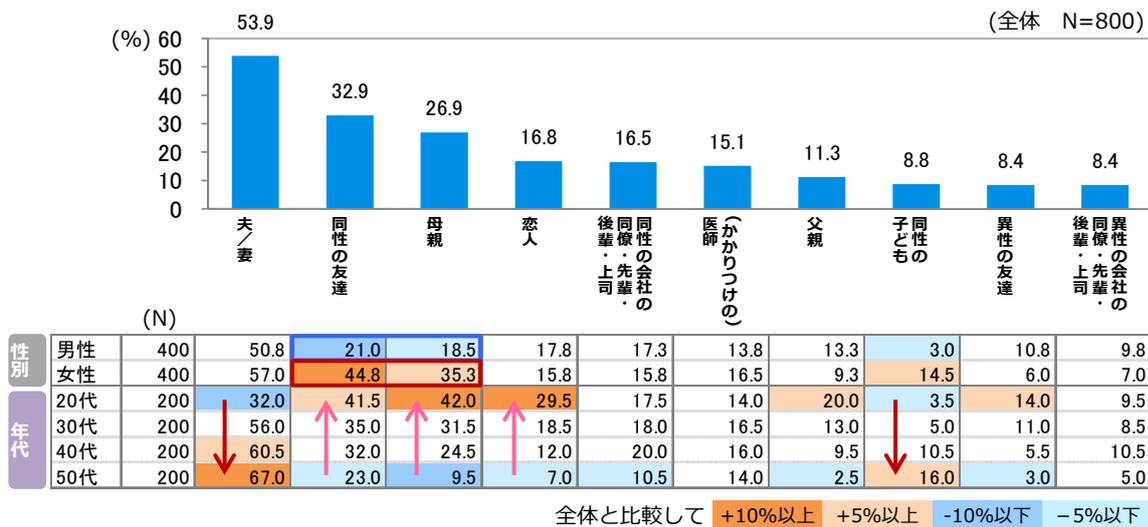
男性も女性も痛みを理解して欲しい人は、「配偶者」「同性の友達」「母親」の順。
特に、男性は妻に理解して欲しい傾向が顕著に。

自分の痛みを理解して欲しい人は、「夫/妻」(53.9%)、「同性の友達」(32.9%)、「母親」(26.9%)の順でした。
男女別の傾向をみると、女性は「同性の友達」(男性：21.0%、女性：44.8%)、「母親」(男性：18.5%、女性：35.3%)が男性より倍近く高く、男性は「妻」の数値の高さが際立っています。

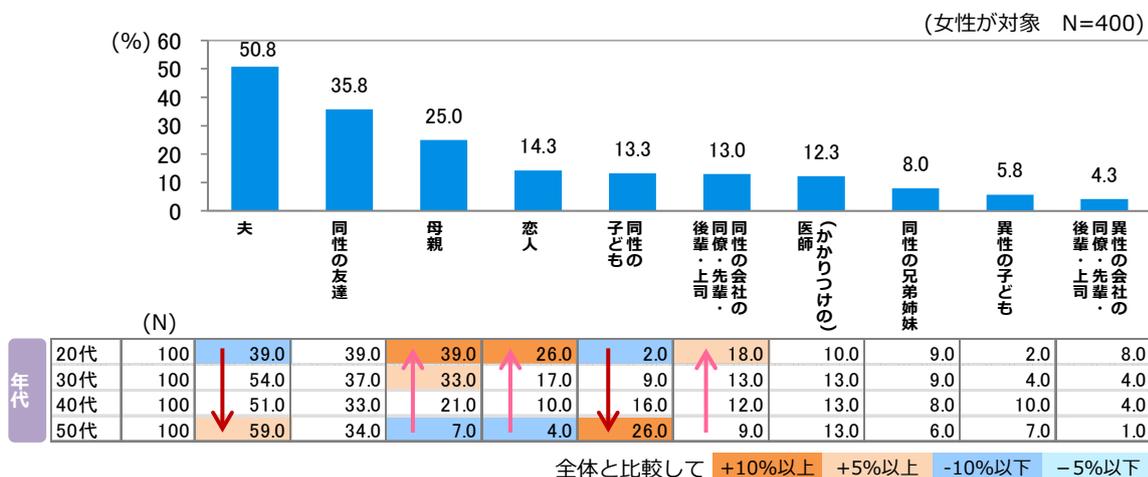
年代別にみると、若い世代ほど「同性の友達」「母親」「恋人」が、上の世代ほど「夫/妻」「同性の子ども」が多くなっており、結婚や子どもの成長によって痛みを共有したい人が変わることが分かります。【グラフ30】

また、女性に生理痛を理解して欲しい人を聞いたところ、これも「夫」(50.8%)、「同性の友達」(35.8%)、「母親」(25.0%)の順となり、女性は生理痛の痛みもまず夫に理解して欲しいという、夫婦の絆を感じさせる結果となっています。【グラフ31】

【グラフ30】 頭痛の痛みを共有し、理解して欲しい人(複数回答 上位10項目)



【グラフ31】 生理痛の痛みを共有し、理解して欲しい人(複数回答 上位10項目)



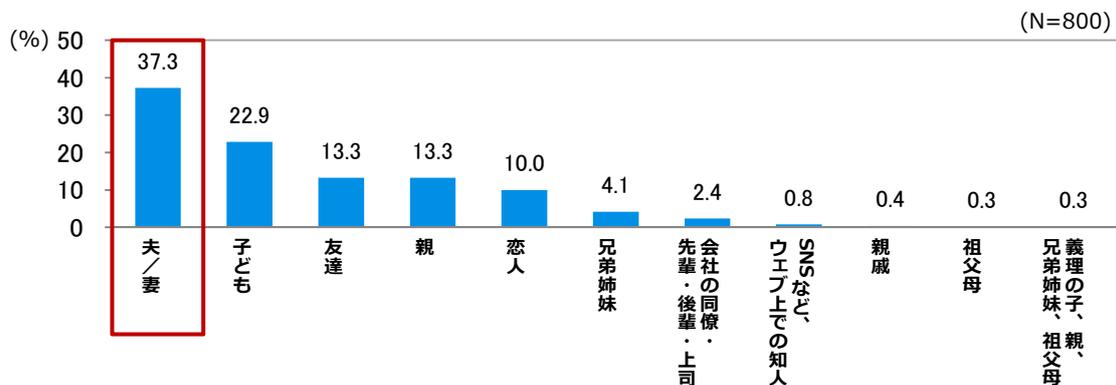
痛みをやわらげてくれる身近な人は、やはり「夫/妻」がトップ。

著名人では、女性は「嵐」、「チャン・グンソク」。
男性は「北川景子」、「明石家さんま」、「AKB48」など。

頭痛や生理痛などの慢性的な痛みを和らげてくれる身近な人は、「夫/妻」(37.3%)、「子ども」(22.9%)、「親」、「友達」(同率13.3%)などの順でした。【グラフ32】

自由回答による痛みを和らげてくれる著名人は、1位「嵐」、2位「チャン・グンソク」、3位「向井理」、4位「明石家さんま」、5位「AKB48」と、アイドルから韓流タレント、お笑い芸人まで幅広い著名人があげられています。性別ごとにみると、女性は「嵐」、「チャン・グンソク」、「向井理」の上位3名に集中しました。男性では1位が「北川景子」で、以下「明石家さんま」、「ダウタウン」、「AKB48」と、女性タレントやアイドルに加え、お笑い芸人をあげる傾向にあるようです。【表1】

【グラフ32】 痛みを和らげてくれる身近な人(複数回答 上位10項目)



【表1】 痛みを和らげてくれる著名人(自由回答)

順位	著名人	件数	性別	
			男性	女性
1	嵐(メンバー含む)	14	0	14
2	チャン・グンソク	9	0	9
3	向井理	8	0	8
4	明石家さんま	7	5	2
5	AKB48(メンバー含む)	6	5	1
	綾瀬はるか	6	3	3
	北川景子	6	6	0
	ダウタウン	6	5	1

「痛みを我慢することに弊害が伴う」ことについて、認知度はわずか2割。

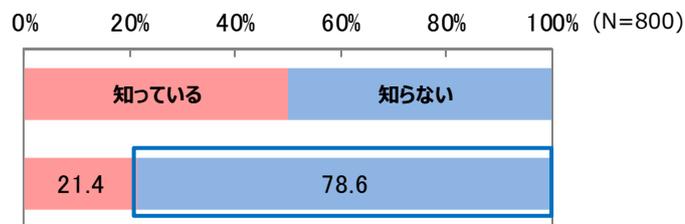
痛みを我慢することに伴う弊害について知っていた人はわずか2割強(21.4%)。約8割(78.6%)が認知せず。

「痛みが本格的になってから鎮痛薬を服用しても、効果が薄い」ことも「知らない」と67.3%が回答。

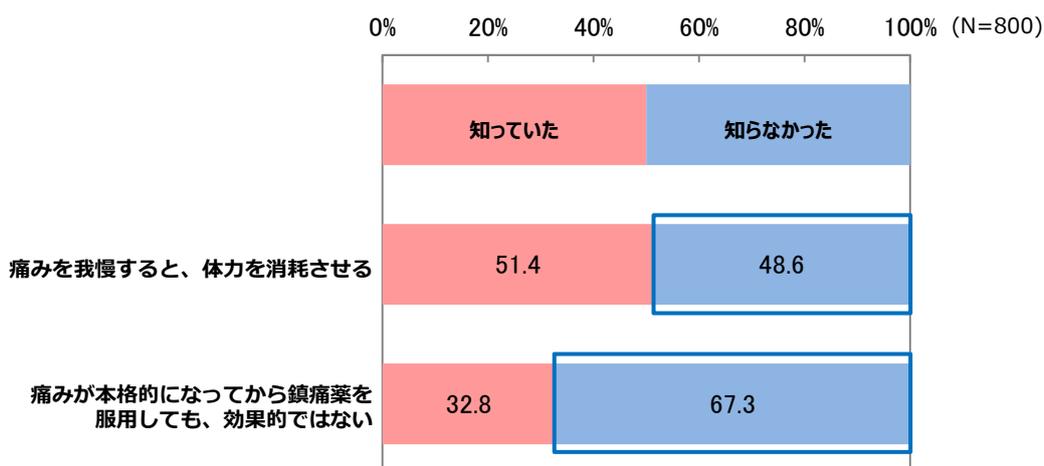
痛みを我慢する弊害について知っている人はわずか21.4%でした。【グラフ33】

痛みを我慢することに伴う弊害について具体的にあげて聞いたところ、認知していない人が多く、鎮痛薬が効きやすい服用のタイミング(「痛みが本格的になってから鎮痛薬を服用しても、効果的ではない」ことを知らなかった：67.3%)や体力の消耗(「痛みを我慢すると、体力を消耗させる」ことを知らなかった：48.6%)などという結果になりました。【グラフ34】

【グラフ33】 痛みを我慢することに弊害が伴うことの認知



【グラフ34】 痛みを我慢することに弊害の内容への認知



鎮痛薬について理解している人は、半数以下(45.0%)

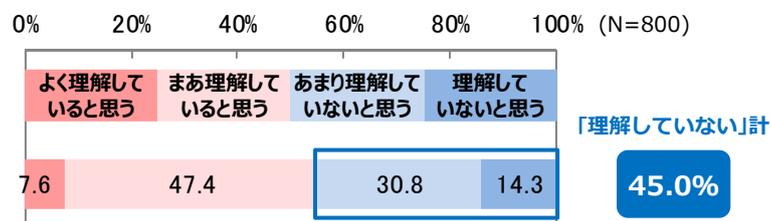
鎮痛薬を服用することに「抵抗がある」と41.6%が回答。

その理由は、「耐性がつきそう」、「副作用がありそう」、「薬自体が身体に悪い」の順番。

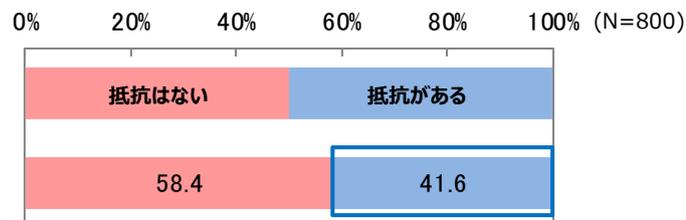
鎮痛薬や正しい服用の仕方について「理解していない」という人は45.0%でした。【グラフ35】

鎮痛薬に抵抗があるか聞いたところ、「服用することに抵抗がある」人は41.6%にのぼりました。【グラフ36】
抵抗がある理由としては、「耐性がつき、本当に痛い時に効かなくなる/なりそうだから」(42.3%)、「副作用がある/ありそうだから」(36.3%)、「鎮痛薬に限らず、そもそも薬自体が身体に悪いと思うから」(33.9%)などがあげられています。【グラフ37】

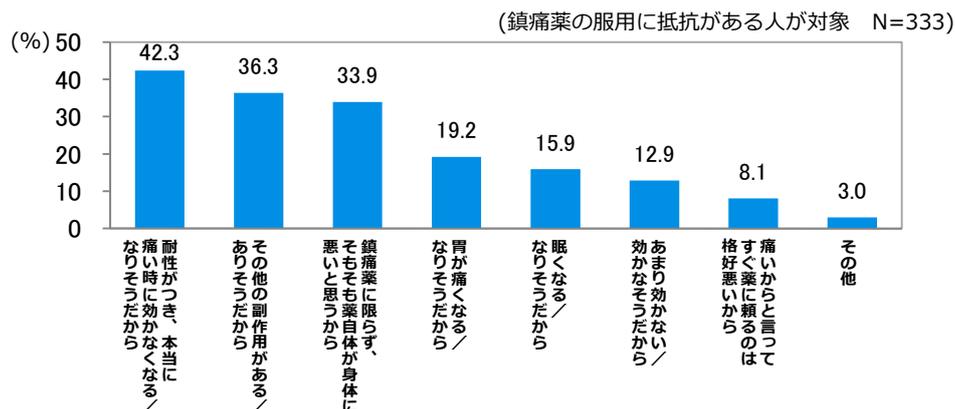
【グラフ35】 鎮痛薬や正しい服用の仕方について理解していると思うか



【グラフ36】 鎮痛薬を服用することに抵抗があるか



【グラフ37】 鎮痛薬を服用することに抵抗がある理由(複数回答)



求められるのは 「効き目が確実」かつ「速く」、「副作用が少なく」、 「胃に負担をかけず」、「1回の錠数が少ない」鎮痛薬。

最後に、どのような鎮痛薬を使用したいかを聞いたところ、「どのようなものでも、鎮痛薬を使いたくない」という人は1割弱(9.0%)で、「効き目が確実にあるもの」(59.0%)、「効き目が速いもの」(45.1%)、「副作用が少ないもの」(44.0%)、「胃に負担をかけにくいもの」(36.4%)、「1回の錠数が少なくて済むもの」(23.0%)などがあげられました。【グラフ38】

前ページの「抵抗がある理由」を踏まえると、効果が実感できて、かつ身体に負担をかけない鎮痛薬が求められているようです。

【グラフ38】 使用したい鎮痛薬の条件(複数回答)

