



2024年12月19日

睡眠トラブル経験者の半数以上が頭痛を経験！ ～忙しい年末年始、頭痛もちの方は睡眠不足に要注意～

仕事や忘年会、クリスマスなどのイベントや新年の準備など、何かと忙しい年末年始。予定に追われていると、生活リズムが乱れてしまい、睡眠トラブルを感じる方も多いのではないのでしょうか？

大正製薬株式会社は、男女 11,352 人を対象に健康に関する生活者調査を実施しました。調査結果から、直近 1 年間に感じた身体の不調として、睡眠トラブルや頭痛、片頭痛などの症状があることが分かりました。今回は調査結果をもとに、頭痛と睡眠不足の関連についてご紹介します。

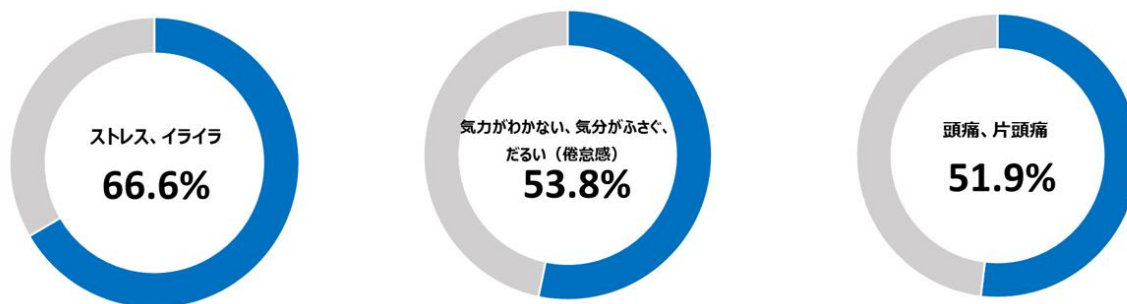
<調査まとめ>

- ・直近 1 年間に睡眠トラブルを経験した人は約 4 人に 1 人
- ・睡眠トラブルを感じた人の半数以上が、「頭痛、片頭痛」も経験している

調査結果

調査では、直近 1 年間に感じた身体の不調について、全体の 23.3%の方が「睡眠トラブル（眠りが浅い、寝つきが悪い、朝早く目覚める）」を選択しており（複数回答）、約 4 人に 1 人が睡眠トラブルを経験していることが分かりました。また、睡眠トラブルを経験した方は「ストレス、イライラ」「力がわかない、気分がふさぐ、だるい（倦怠感）」「頭痛、片頭痛」などの症状も経験していることが分かりました。

直近 1 年で睡眠トラブルを感じた方が、経験したその他の症状



N = 2,646

睡眠不足は頭痛の誘因にもなる

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、日本人の睡眠時間は他国に比べて短く、健康課題となっています。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛などのさまざまな健康上の問題を引き起こします。頭痛は、ストレスや天候変化などをきっかけとして起こることが知られていますが、睡眠不足も誘因の一つです。

睡眠と片頭痛の関係を調べた研究によると、片頭痛患者の半数以上が寝つきが悪いなどの睡眠トラブルを抱えていることや、睡眠時間が短い人（6時間以下）は通常の人（6～8時間）よりも片頭痛の頻度や強さなど重症度が高いことが報告されています¹⁾。

睡眠と片頭痛のメカニズムには共通点があり、脳における睡眠と覚醒を調節する経路と、痛みを伝達する経路が一部重なっていることから、それらが複雑に関与することで睡眠不足などをきっかけに片頭痛が起こると考えられます²⁾。

また、片頭痛以外の頭痛においても、不眠症状のある人の方が有病率が高く、頭痛の頻度や強さなどの症状が重度であることが報告されています³⁾。

このように、睡眠不足は頭痛の発生リスクや重症度を高める可能性があることから、頭痛もちの方は、適切な睡眠をとることがより一層重要であると考えられます。

最後に

睡眠不足による頭痛に悩まれた経験のある方は、生活リズムを整えて適切な睡眠をとることを心がけましょう。ぬるめのお風呂でゆっくり入浴したり、寝室をリラックスできる照明にしたりすることも、よりよい入眠に有効です。年末は何かと忙しく、生活リズムの乱れなどで睡眠不足となり頭痛が起こってしまうことも。つらい頭痛の時は、用法用量を守り、解熱鎮痛薬を服用するのも手段の一つです。年末をより快適に過ごし、気持ちよく新年を迎えましょう。

【出典】

- 1) Kelman L, Rains JC. Headache. 2005;45(7):904-910.
- 2) Tiseo C, et al. J Headache Pain. 2020;21(1):126.
- 3) Kim J, et al. J Headache Pain. 2018;19(1):86.

【調査概要】

調査方法：インターネット調査
調査期間：2024年9月23日～2024年9月30日
調査機関：株式会社野村総合研究所
調査対象：全国の10代後半～60代の男女11,352人
有効回答数：11,352

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp