



頭痛で困っていませんか？

※1 片頭痛はQOLを大きく損ねる

日本における頭痛患者は約4,000万人と推定され、国民の健康を脅かす重要な疾患のひとつとされています。なかでも片頭痛は日常生活に支障をきたすことが多く、15歳以上の日本人を対象とした大規模調査では「頻繁に寝たきりとなる」34%、「寝込まないが支障が大きい」40%と、74%の人が著しくQOLの低下をきたしていることが報告されています。保健管理センターでは、慢性頭痛でQOLの低下をきたしている学生をサポートする目的で、2017年春、旦野原キャンパスにおいてアンケート調査を行いました。

※1 QOL: Quality of Lifeの略。「生活の質」と訳されることもある。

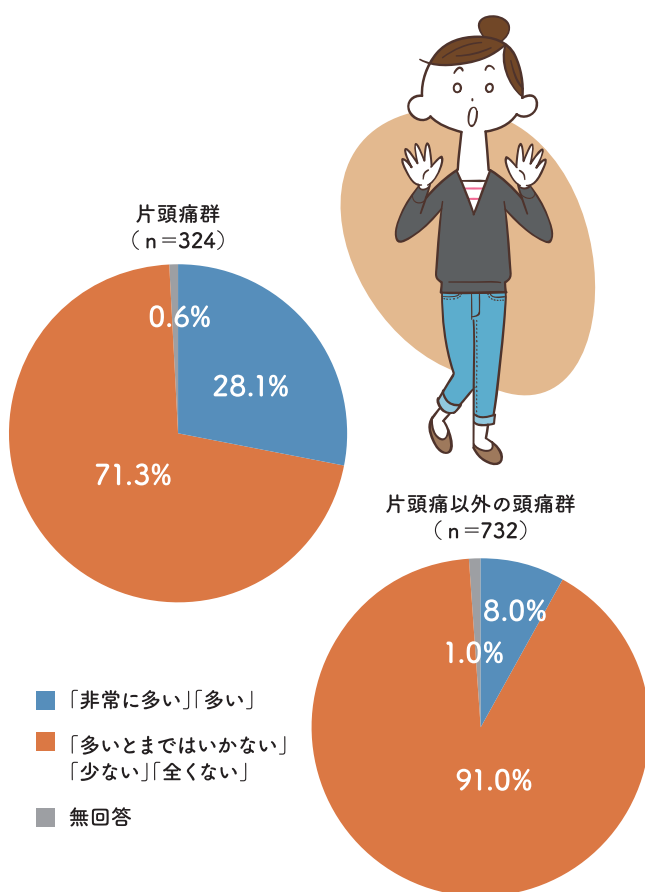


図1. 頭痛により日常生活に支障が出ている頻度

アンケート調査の結果

3,739名(男性2,367名、女性1,372名)の学生より有効な回答が得られました。アンケート調査の結果、過去3か月間に少なくとも月1回以上頭痛を経験した慢性頭痛の学生は、1,074名(28.7%:男性499名[21.1%]、女性575名[41.9%])でした。そのうち片頭痛と考えられる学生(以下、片頭痛群)は324名(男性136名、女性188名)で、有病率は8.7%(男性5.7%、女性13.7%)であり、これまでの報告とおり女性の方が多いことがわかりました。頭痛により日常生活に「支障が出ることが非常に多い」または「非常にとまではいかないが、支障が出ることが多い」学生(以下、日常生活に支障が出ている学生)の割合は、片頭痛群28.1%、片頭痛以外の頭痛群8.0%と片頭痛群の方が有意に高いことがわかりました(図1)。また、現行の対処法にて頭痛が「十分にコントロールできている」と回答した学生の割合は片頭痛群18.8%、片頭痛以外の頭痛群40.3%と片頭痛群が有意に低いことがわかりました(図2)。

片頭痛群で日常生活に支障が出ている学生91名については、50名(54.9%)の学生が小中学校時代から、また31名(34.1%)の学生が高校時代からと、大多数が大学入学以前より支障が出ていました。どのような時に最も支障が出ていくについては、「講義、実験、実習などの学業面において」が47名(51.6%)と最多でした。また、医療機関に受診歴のない学生が49.5%と約半数を占め、主たる対処法は「市販の鎮痛薬を使うことが多い」が49.5%、「自然とよくなるのを待つことが多い」が19.8%で、「医療機関から処方された薬を使うことが多い」は24.2%に留まりました。片頭痛群の対処法別コントロール度については、症状が「十分にコントロールできている」または「十分とは言えないが、ある程度コントロールできている」学生の割合は、「自然とよくなるのを待つことが多い」学生群(60.6%)と比較して、「医療機関から処方された薬を使うことが多い」学生群(89.7%)、「市販の鎮痛薬を使うことが多い」学生群(84.7%)の方が有意に高いことがわかりました(図3)。

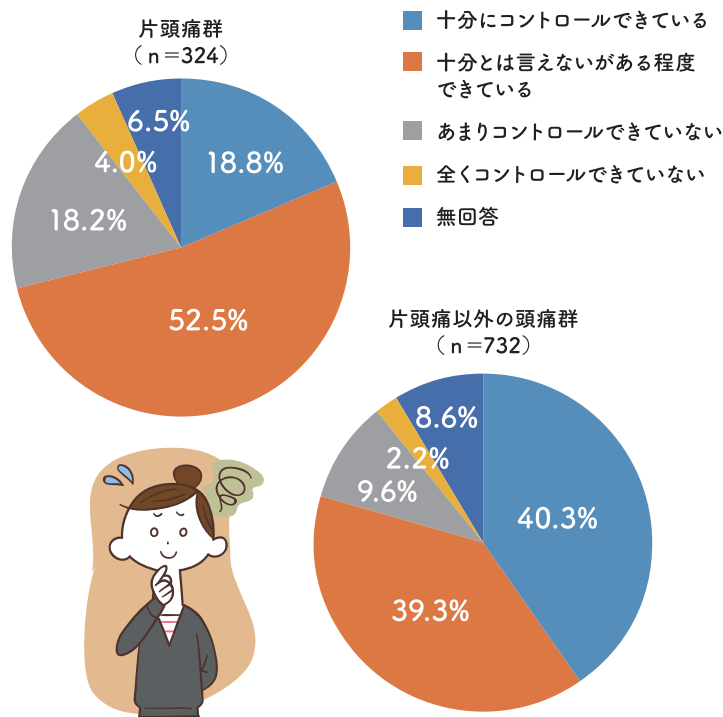


図2. 現行の対処法による頭痛のコントロール度

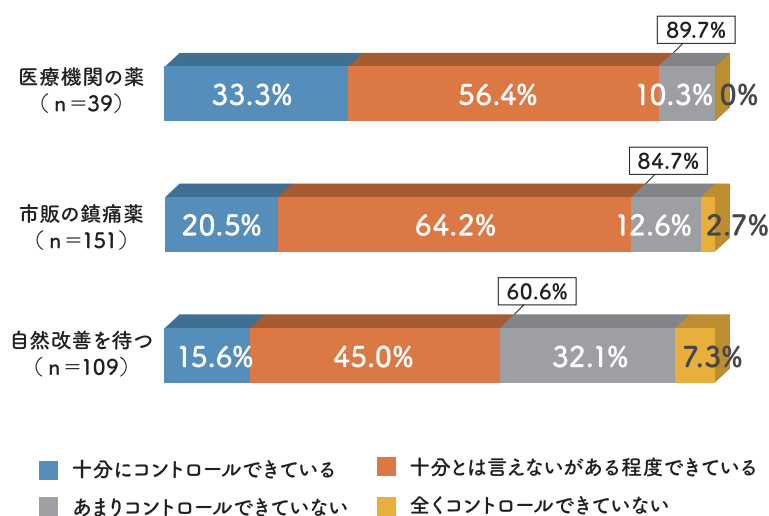


図3. 片頭痛の主たる対処法別コントロール度

頭痛を「病気」としてとらえていない学生が多い

今回の調査では、従来の報告と比較して大学生の片頭痛の有病率が高く、女性の10人に1人以上が片頭痛と診断されました。片頭痛は緊張型頭痛※2と比較しても痛みの程度が強く、男性よりも女性の方が痛みを強く感じるという報告もあることから、女子学生の健康問題に大きな影響を及ぼしている可能性が示唆されました。さらに、片頭痛により日常生活に支障が出ている学生の割合が片頭痛以外の頭痛と比較して有意に高いことや、これらの学生の多くが学業面において支障をきたしていたことから、片頭痛によってQOLを損ねている学生に対するサポートを強化する必要があると考えられました。また、片頭痛で日常生活に支障が出ている学生のうち、医療機関の受診歴が一度もないケースが半数近くを占めており、医療機関の処方薬で対処している学生が少なかったことは、多くの学生が片頭痛を「病気」として捉えずに、自己判断で対処している実態が明らかとなりました。

※2 緊張型頭痛：精神的・身体的ストレスが原因となるケースが多いことから「ストレス頭痛」とも呼ばれる。首から肩にかけての筋肉が緊張することで起こりやすい。

片頭痛のコントロールには適切な治療薬が必要

片頭痛群の対処法別にみた症状のコントロール度については、「十分とは言えないが、ある程度コントロールできている」学生も含めると、医療機関からの処方薬で対処している学生群と市販の鎮痛薬で対処している学生群との間で大差がなく、自然と良くなるのを待つ学生群と比較して、その割合が有意に高かったことから、片頭痛で支障をきたしている学生に対しては、まず市販の鎮痛薬を処方し、それで効果がないケースや十分なコントロールが必要と考えられる学生に対しては、特効薬ともいえるトリプタンの使用も考慮し医療機関を紹介することが、サポート法のひとつとして有用ではないかと考えられました。実は、私自身も小学生以来の筋金入りの片頭痛持ちで、以前は学業や仕事に支障が出ていましたが、トリプタンの登場により、かなり楽になりました。



頭痛で悩んでいる学生さんは、
保健管理センターにて相談ができます

保健管理センターでは、頭痛で悩んでいる学生さんに対して、鎮痛薬を処方することができます。また、難治性の頭痛に対しては、医療機関へ紹介状を作成しています。該当する学生さんは、保健管理センターまで相談にお越しください。