

保健センターだより 秋・冬号

～頭痛、生理痛、我慢していませんか？～

頭痛と生理痛は多くの方が経験したことのあるとても身近な痛みだと思います。「いつものこと・・・」なんて我慢していませんか？



痛みによる経済損失

2005年京都で開催された国際頭痛学会における「京都頭痛宣言」では、片頭痛発作により毎日60万人の日本人が苦痛を感じ、毎年2880億円の経済損失を日本経済にもたらしていると発表されました。

日本頭痛学会：京都頭痛宣言 https://www.jhsnet.net/kyoto_2005.html

2024年2月に経済産業省が公表した試算では、女性特有の健康課題（月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療）に伴う経済損失が、社会全体で年間約3.4兆円に上り、そのうち、月経随伴症状による欠勤は約1,200億円、パフォーマンスの低下が約4,500億円であると示されました。

経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」（令和6年2月）
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/jyoseinokenko/jyosei_keizaisaishitsu_r2.pdf

社会的にも無視できない問題です。

痛み止めの使い方

一般的な（市販薬など）鎮痛薬を服用する時は、なるべく早めに服用した方が良く効きます。痛くなるとわかっている生理痛の時は痛くなる前に服用するのも効果的です。

専門科の受診も検討してください

頭痛に悩まれている方には頭痛外来の受診をおすすめします。適切な診断と治療を受けて頭痛を慢性化させないことが大切です。

受診する際には「頭痛ダイアリー」があると有用です。ご自身の頭痛の状況を把握し、正確な情報を効率よく医師に伝えることができるツールです。インターネットで“頭痛ダイアリー”で検索すると、書式がダウンロードできます。

生理痛で悩まれている方には婦人科の受診をおすすめします。低用量ピルなど適切な治療を行うことで、生理痛を軽減することができます。保健センターには女性診療科があります。「婦人科には行ったことがなくて不安・・・。」という方は、まずは気軽にご相談にいらしてください。