

【秋の頭痛・天気痛 実態調査】

約 2 人に 1 人が季節の変わり目に頭痛の悪化を実感

対処は「市販の鎮痛剤」が 7 割、「薬剤の使用過多による頭痛」に注意

新たな治療薬の登場が続く頭痛予防薬も、68%が知らず

医師が頭痛の受診の目安と受診前の準備を解説

「患者目線のクリニック」（所在地：東京都港区虎ノ門 1-16-17、代表理事：白月遼）は、12 の診療科の保険診療を初診からオンラインで提供しています。

この度、季節の変わり目に起こりやすい頭痛の実態を把握するため、当院のオンライン診療を利用したことのある全国 20 代～50 代の男女 604 名を対象に「季節の変わり目の頭痛に関する実態調査」を実施いたしました。

季節の変わり目の頭痛の感じ方や対処、頭痛予防薬の認知状況に関する調査結果を公開するとともに、医師監修による頭痛の受診の目安と受診前の準備を紹介します。

PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

秋の頭痛・天気痛 実態調査



約2人に1人が季節の変わり目に頭痛の悪化を実感

週に数回以上頭痛を感じる人でも、
対処は「市販の鎮痛剤」が7割

- ✓ 新たな治療薬の登場が続く頭痛予防薬も、68%が知らず
- ✓ 鎮痛薬の飲みすぎで頭痛が増える「薬剤の使用過多による頭痛」に注意
- ✓ 医師が「頭痛の受診ガイド」で、受診の目安と受診前の準備を解説

監修 | 患者目線のクリニック 市川 峰大 医師

リリースサマリー

1. 季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる人は約 2 人に 1 人

季節の変わり目に、頭痛の頻度が増えたり痛みが強くなったりすると感じる人は 47%。女性の 20 代・30 代では 6 割超（64%・66%）、普段ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人では 82%。

2. ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも、対処は「市販の鎮痛剤」が 7 割

季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる人のうち、「市販の鎮痛剤を飲んで様子を見る」人は 69%。普段ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも 72%で、医療機関の受診（25%）やオンライン診療の利用（23%）を大きく上回る。受診もオンライン診療も利用していない人がためらう理由の 1 位は「頭痛くらいで受診するのは大げさだと感じる」（49%）。

3. 頭痛予防薬を「知らなかった」人は 68%

普段頭痛を感じる人のうち、発作が起きる前から定期的に服用する頭痛予防薬があることを「知らなかった」人は 68%。ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも 56%と、認知度は低い。

【調査概要】

調査名：季節の変わり目の頭痛に関する実態調査

調査対象：「患者目線のクリニック」でオンライン診療を利用したことのある全国 20 代～50 代の男女 604 名（頭痛外来の受診歴がある方を除く）

調査期間：2026 年 9 月 1 日～10 月 13 日

調査方法：インターネット調査

調査主体：患者目線のクリニック

※調査結果をご紹介いただく際は、「患者目線のクリニック調べ」と注釈を記載のうえ、可能であれば <https://k-mesen.jp/articles/category/research-report/release-10> をリンク先に指定してください。

※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が 100%にならない場合があります。

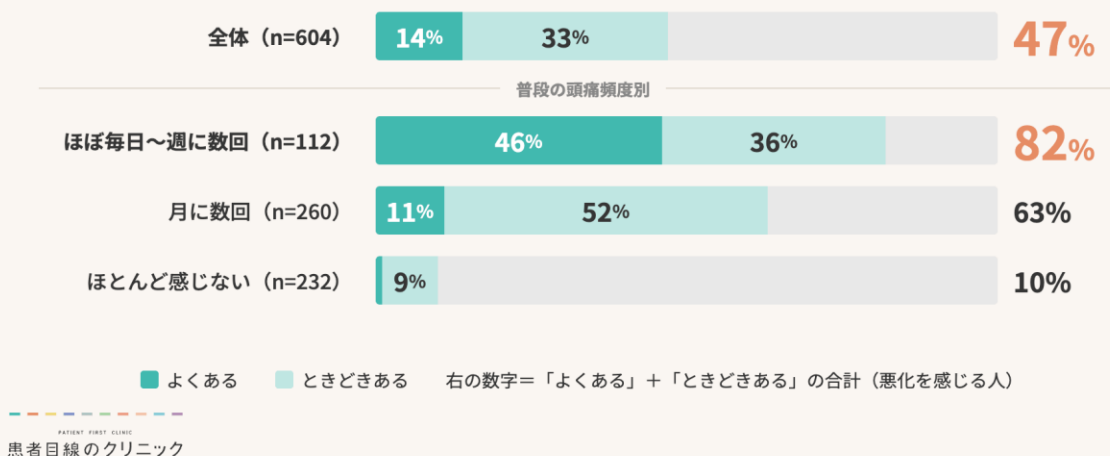
※当院利用者を対象とした調査であり、一般的な通院患者全体の実態を示すものではありません。

1. 季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる人は約2人に1人

季節の変わり目に、頭痛の頻度が増えたり痛みが強くなったりすると感じる人は、全体の47%にのぼりました。女性の20代・30代では6割超（64%・66%）と多く、頭痛の頻度別にみると、普段「ほぼ毎日～週に数回」頭痛を感じる人では82%に達しました。

季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる人は約2人に1人

Q. 9～10月の季節の変わり目に、頭痛が増えたり強くなったりしますか

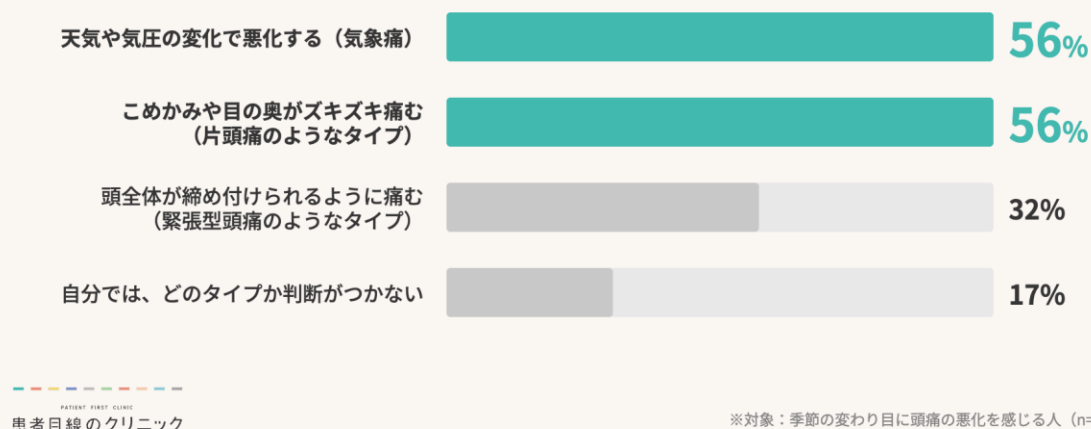


季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる281名に、その頭痛の特徴を尋ねたところ、「天気や気圧の変化で悪化すると感じる（気象痛）」「こめかみや目の奥がズキズキ痛む（片頭痛のようなタイプ）」がともに56%、「頭全体が締め付けられるように痛む（緊張型頭痛のようなタイプ）」が32%でした。性別では、女性の63%が「気象痛」を挙げた一方、男性では「自分では、どのタイプか判断がつかない」が33%と、女性（12%）を上回りました。

天気や気圧の変化に伴って頭痛が悪化することがあり、一般に「天気痛」と呼ばれることがあります。もともと頭痛を感じやすい人ほど季節の変わり目に悪化を自覚しやすく、特に片頭痛では天候の変化が発作のきっかけになる場合があります。一方で、自分の頭痛がどのタイプか判断できていない人も一定数いると考えられます。

悪化する頭痛は「気象痛」「片頭痛タイプ」がともに56%

Q. その頭痛には、どのような特徴がありますか（複数回答）

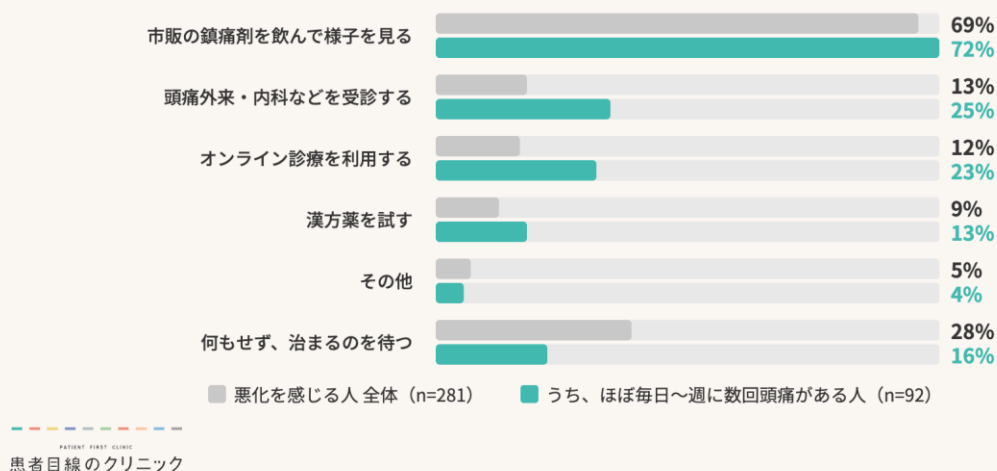


2. 普段ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも、対処の中心は「市販の鎮痛剤」で7割

季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる 281 名に、頭痛が起きたときの対処を尋ねたところ、「市販の鎮痛剤を飲んで様子を見る」が 69%と最も多く、次いで「特に何もせず、痛みが治まるのを待つ」が 28%でした。「頭痛外来・内科・脳神経内科などの医療機関を受診する」は 13%、「オンライン診療を利用する」は 12%で、いずれかを選んだ方は 20%にとどまりました。普段ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人に限っても、「市販の鎮痛剤を飲んで様子を見る」が 72%と最も多く、医療機関の受診（25%）やオンライン診療の利用（23%）を大きく上回りました。

頭痛が多い人でも、対処の1位は「市販の鎮痛剤」

Q. 頭痛が起きたとき、どう対処することが多いですか（複数回答）

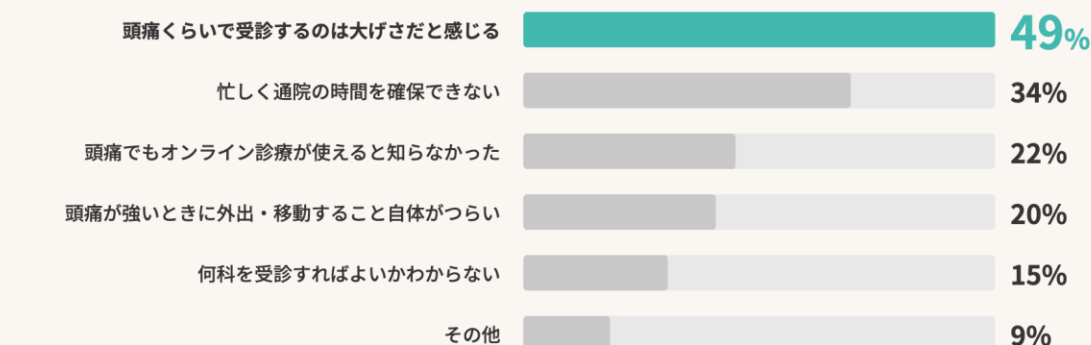


医療機関やオンライン診療を利用していない 199 名に、受診をためらう、または避ける理由を尋ねたところ、「頭痛くらいで受診するのは大げさだと感じるから」が 49%で最も多く、次いで「忙しく通院の時間を確保できないから」が 34%、「頭痛の症状でもオンライン診療を利用できると知らなかったから」が 22%でした。働き世代の 30 代では「忙しく通院の時間を確保できないから」が 56%と高くなりました。

頭痛の頻度が高い人でも市販の鎮痛剤による対処が中心となっており、頭痛を受診の対象と捉えていない方や、忙しく通院の時間を確保しにくい方が受診を控えていることがうかがえます。鎮痛薬を服用する日数が多い状態が続くと、薬の使いすぎによってかえって頭痛が起こりやすくなる「薬剤の使用過多による頭痛」につながる可能性があります。

受診をためらう理由1位は「頭痛くらいで大げさ」49%

Q. 医療機関の受診をためらう・避ける理由は何ですか（複数回答）



PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

※対象：頭痛の対処で「受診」「オンライン診療」を選ばなかった人（n=199）

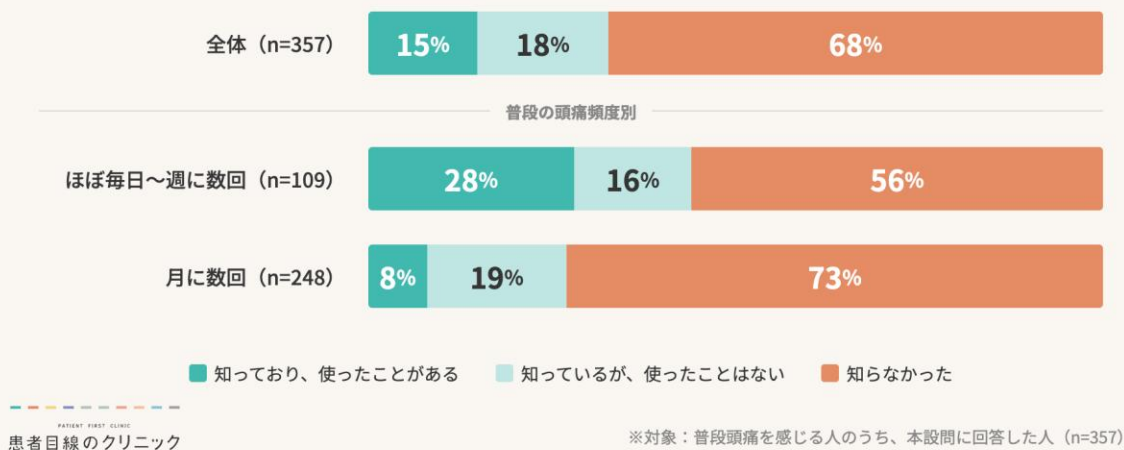
3. 頭痛予防薬を「知らなかった」人は68%、使ったことがある人は15%

普段（季節を問わず）頭痛を感じる357名に、頭痛の“予防”を目的として、発作が起きる前から定期的に服用するタイプの治療薬（頭痛予防薬）があることを知っているか尋ねたところ、「知らなかった」が68%、「知っているが、使ったことはない」が18%、「知っており、使ったことがある」が15%でした。性別では「知らなかった」が男性で84%、女性で62%でした。普段ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも「知らなかった」は56%で、「使ったことがある」は28%にとどまりました。

頭痛予防薬は、痛みが出てから服用する鎮痛薬とは異なり、定期的に服用することで頭痛が起こる回数や日数を減らし、日常生活への支障を軽くすることを目指す治療薬です。「[頭痛の診療ガイドライン 2021](#)」では、片頭痛の発作が月に2回以上ある場合などに予防療法を検討することが勧められています。こうした治療の選択肢があるにもかかわらず、ほぼ毎日～週に数回頭痛を感じる人でも約6割が知らず、十分に知られていない実態がうかがえます。

予防薬を「知らなかった」人は68%、頭痛が多い人でも56%

Q. 頭痛の“予防”のために定期的に服用する薬（頭痛予防薬）があることをご存知ですか



医師コメント：季節の変わり目の頭痛は、市販薬を飲む「日数」を確認

季節の変わり目は低気圧の接近や気温の変化が大きく、自律神経のバランスが乱れやすい時期です。天気の変化が原因で起こる頭痛などの不調は「気象病」「天気痛」とも呼ばれます。片頭痛は天候の変化がきっかけになることがあり、緊張型頭痛も寒暖差による冷えや肩こりで悪化することがあります。

今回の調査では、季節の変わり目に頭痛の悪化を感じる方が約2人に1人にのぼり、頭痛の頻度が高い方でも対処の中心は市販の鎮痛剤でした。

鎮痛薬を飲む日数が月に10～15日以上（薬の種類によって異なります）の状態が3か月を超えて続くと、かえって頭痛が増える「薬剤の使用過多による頭痛」につながる可能性があります。こうした日数に達するまで待つのではなく、薬を使う日数が増えてきた段階で医療機関に相談しましょう。

また、頭痛予防薬を「知らなかった」方は68%でしたが、片頭痛の発作が月に2回以上ある、または日常生活に支障が出る頭痛が月に3日以上ある場合などは、発作の回数を減らすことを目指す予防療法も選択肢になります。予防薬を処方できるかどうかは、頭痛のタイプや頻度、持病などをふ

まえた医師の診断によります。頭痛が起きた日や薬を飲んだ日を記録しておく、診察で相談しやすくなります。

頭痛に悩む方の中には、働き世代や学生など、忙しくて受診時間を確保しにくい方も少なくありません。そうした方にとっては、オンライン診療も相談先の一つです。

ただし、これまで頭痛について診察を受けたことがない方は、まず対面の医療機関で診察を受け、必要に応じて検査を受けることをおすすめします。

また、突然の激しい頭痛や、手足の麻痺・しびれ、ろれつが回らないといった症状を伴う場合は、緊急性の高い病気が隠れている可能性があるため、ためらわずに救急車を要請してください。



監修医：市川 峰大（患者目線のクリニック所属 日本専門医機構認定 内科専門医、日本腎臓学会認定 腎臓専門医、日本医師会認定産業医）

医師監修：頭痛の受診ガイド

患者目線のクリニック所属医師が、市販薬で様子を見続けずに受診を考えたい目安と、受診前に準備しておきたいことを紹介します。

（※1）これらの内容は、すべてを事前に準備する必要はありません。ただ、あらかじめ整理しておくことで診察がスムーズになり、頭痛の原因や特徴をより正確に把握できるため、ご自身の症状に合った治療薬や対処法を選びやすくなります。

<受診を考える目安>

1. 市販の鎮痛薬を飲む日が増えてきた

頭痛が起きるたびに市販薬を飲むようになった、以前より薬を飲む日数が増えたという場合は医療機関への相談を考えましょう。鎮痛薬などの使用日数が増えると「薬剤の使用過多による頭痛」につながる可能性があります。

2. 頭痛で日常生活に支障が出る日がある

仕事や家事を休む、横にならないと過ごせないといった日が月に数日ある場合は、予防療法を含めた対策を相談できることがあります。

3. 頭痛の回数や痛み方がこれまでと変わってきた

回数が増えた、痛み方が変わった、市販薬が効きにくくなったと感じる場合も、受診を考えるサインです。いつもの頭痛と思っていても別の病気が関係している可能性があるため、症状の変化を放置しないようにしましょう。

<受診前の準備>

1. 頭痛の症状や起きた状況、薬を飲んだ日を記録する

頭痛が起きた日だけでなく、痛む場所や痛み方（ズキズキする、締め付けられるなど）、持続時間、吐き気などの伴う症状を記録しておきましょう。また、頭痛が起きたときの状況（天候、睡眠、仕事・勉強、運動、月経など）や、日常生活への影響、薬を飲んだ日・薬の名前も重要な情報です。日本頭痛学会が公開している「頭痛ダイアリー」などを活用すると、診察時に症状を伝えやすくなります。

2. 飲んでいる薬を確認しておく

市販薬を含め、普段飲んでいる薬の名前と飲む頻度を、お薬手帳やメモで確認しておきましょう。

3. これまでの検査や診断の内容を確認しておく

頭部の CT・MRI などの画像検査を受けたことや、片頭痛などと診断されたことがある場合は、その時期や結果を伝えられるようにしておきましょう。

忙しい方でも相談しやすい「患者目線のクリニック」の頭痛外来・漢方外来について

当院では、片頭痛や緊張型頭痛、ストレスによる慢性頭痛などについて、初診からオンラインで受診できる頭痛外来を設けています。頭痛のタイプや頻度、お薬の使用状況をうかがったうえで、以下のような診療を行っています。

頭痛外来：<https://k-mesen.jp/online/headache>

漢方外来：<https://k-mesen.jp/online/kampo>

1. 痛みが出たときのお薬に加え、予防治療の相談にも対応

頭痛が起きたときのお薬（急性期治療薬）に加え、予防薬による治療もご相談いただけます。処方
の可否やお薬の種類は医師が判断します。

2. 市販薬を含めたお薬の使用状況を確認

市販薬を含めたお薬の使用日数を確認し、薬の使いすぎによる頭痛が疑われる場合は、その対処も
含めてご提案します。

3. 漢方外来では、漢方薬による治療の相談も可能

頭痛や肩こり、めまいなど繰り返す不調は、漢方外来でもご相談いただけます。医師が診断した疾
患に対して漢方薬による治療が適すると判断した場合は、保険診療の対象です。

4. 朝 6 時から 24 時まで、土日祝を含む年中無休で受診可能

スマートフォンのビデオ通話で受診でき、お薬は薬局での受け取りか自宅配送を選べます。診療費
は保険診療で、対面と同等程度（※1）です。

オンライン診療は、対面での診察や頭部の画像検査などで、ほかの病気が原因ではないことが確認
されている慢性的な頭痛の方に特に適しています。初めて頭痛を相談する方や、診断を受けたこと
がない方には、症状に応じて対面での診察や画像検査をおすすめすることがあります。また、今ま
でに経験したことのない強い頭痛や急激に起きた頭痛、発熱や手足の動かしにくさを伴う頭痛は、
オンライン診療の対象外です。速やかに対面の医療機関を受診してください。

季節の変わり目の頭痛に関するよくある質問（Q&A）

Q1. 片頭痛と緊張型頭痛の違いは何ですか？見分け方はありますか？

A. 片頭痛は、ズキズキと脈打つように痛み、吐き気・嘔吐や光・音への過敏を伴うことがあり、
体を動かすと悪化しやすいのが特徴です。緊張型頭痛は、頭全体が締め付けられるように痛み、肩
こりを伴うことが多いとされています。両方が混在することもあるため、判断が難しい場合は医師
にご相談ください。

Q2. 頭痛は何科を受診すればよいですか？すぐに受診すべき頭痛はありますか？

A. 頭痛外来や脳神経内科・脳神経外科、内科などで相談できます。初めて頭痛について受診する場合は、必要に応じてCT・MRIなどの画像検査を受けられる医療機関を選ぶと安心です。

ただし、突然の激しい頭痛や、手足の麻痺・しびれ、ろれつが回らないといった症状を伴う場合は、くも膜下出血や脳卒中などの重大な病気が隠れている可能性があるため、ためらわずに救急車を要請してください。

Q3. 市販の頭痛薬を飲み続けても大丈夫ですか？

A. 用法・用量を守って市販薬で様子を見ることも、対処法のひとつです。ただし、鎮痛薬を月に10～15日以上飲む状態が3か月を超えて続くと、かえって頭痛が増える「薬剤の使用過多による頭痛（MOH）」を起こすことがあります。飲む日数が増えてきたら、病院や薬局で医師・薬剤師に相談しましょう。

Q4. 頭痛を予防する治療はありますか？

A. 片頭痛の発作が月に2回以上ある、または日常生活に支障のある頭痛が月に3日以上ある場合などは、生活習慣の見直しとあわせて、発作の回数を減らすことを目指す予防療法が検討されます。処方可否やお薬の種類は医師が判断します。頭痛外来や脳神経内科のほか、「患者目線のクリニック」のオンライン頭痛外来でもご相談いただけます。

※診断およびお薬の処方可否は、診察のうえ医師が判断します。

「患者目線のクリニック」について



PATIENT FIRST CLINIC

患者目線のクリニック

運営法人名：一般社団法人患者目線

所在地：東京都港区虎ノ門1-16-17

公式サイト：<https://k-mesen.jp/>

オンライン診療特設サイト：<https://k-mesen.jp/online>

オンライン診療の特長：「患者目線のクリニック」のオンライン診療は、初診からのオンライン診療を提供し、12もの診療科をもつ総合診療クリニックです。私たちは「患者目線」を徹底し、早朝

6時から24時まで・土日祝含む年中無休の幅広い診療時間、安心の保険診療価格、最短翌日にお薬が届くスピード感、そしてアプリ1つで完結する高い利便性を実現しました。デジタルの速さと、対面診療の安心感を両立し、患者さまの健康を最短ルートで支えます。

「患者目線のクリニック」のオンライン診療の強み

「患者目線」の受診時間 年中無休、朝6時～24時までで急な体調不良も安心	「患者目線」の保険診療価格 診療・お薬代は保険適用、対面と同等程度※1の料金で安心	「患者目線」の総合診療 内科・皮膚科はもちろん睡眠外来や婦人科、小児科など12もの豊富な診療科
「患者目線」のスピード感 待ち時間最短5分、最短翌日受取り。23区内当日便あり※3。薬局受取りなら30分以内に処方箋到着※2	「患者目線」の安心体制 診療実績10万件以上※4。60名以上の医師が在籍。対面診療へ切替可能。	「患者目線」の利便性 デジスマアプリで次回予約＆自動決済＆医療機関への問い合わせも簡単

(※1) 診察料とお薬代それぞれに保険適用され、診察料は初診1,000円前後、再診500円前後。お薬代も対面診療と大きく変わりません。オンライン診療のシステム利用料として、別途1,000円をいただきます。心療内科と婦人科はシステム利用料が異なります。(心療内科 初診2,000円・再診3,000円、婦人科 初診1,000円・再診1,500円)

(※2) 薬局の営業時間によって異なります。事前にお近くの薬局の営業状況を確認されることを推奨します。

(※3) お住まいの地域によっては翌々日になる場合もあります。23区内は16時までの服薬指導・890円の追加費用で当日受け取りができる当日到着便もあります。

(※4) 「患者目線のクリニック」オンライン診療における2023年4月～2024年3月の診療実績