

約 29 億人が頭痛疾患を有しています

国際頭痛週間（2026 年 3 月 15 日～21 日）

7 つの声明

【1】世界の 3 人に 1 人、約 29 億人が 1 つ以上の頭痛疾患を有しています

最新の世界疾病負担研究（Global Burden of Disease study : GBD）によると、

- 頭痛疾患は、世界人口の 34.6%（3 人に 1 人以上）が有しています
- 緊張型頭痛は最も多い頭痛のタイプで、世界人口の 4 分の 1（24.9%）が有しています（これより多くの人がある病気は、虫歯〔う蝕〕のみです）
- 片頭痛は、世界の 7 人に 1 人（14.1%）が有しており、一般に考えられているよりはるかに多い疾患です

世界疾病負担研究（<https://www.healthdata.org/about>）は、世界の健康損失を測定する最大かつ最も包括的な研究プログラムです。米国ワシントン大学医学部に拠点を置く独立した人口健康研究機関である Institute for Health Metrics and Evaluation（IHME）が、世界中の研究者と協力して実施しており、定期的に更新されています。

【2】頭痛疾患は神経疾患であり、他のすべての神経疾患を合わせたよりも大きな健康への影響をもたらしています

最新の世界疾病負担研究によると、

- 頭痛疾患は、世界におけるすべての原因による健康障害の約 5%を占めています
- これは、他のすべての神経疾患を合計した健康障害のほぼ 2 倍に相当します
- この健康障害の大部分は、片頭痛によるものです

【3】頭痛疾患は男性・女性・子どものすべてにみられますが、女性により多くみられます（男性の約2倍）

最新の世界疾病負担研究によると、

- 片頭痛は、男性よりも女性にほぼ2倍多くみられます
- 頭痛疾患を有する女性では、発作の頻度が高く、1回あたりの持続時間も長い傾向があります
- その結果、頭痛疾患による健康障害は、男性に比べ女性で2倍以上となっており、過去の推計から考えられていた以上に大きな差があります
- 小児期には男女差はなく、この差は思春期に生じます

【4】鎮痛薬の使いすぎは、頭痛を改善するのではなく、悪化させます

これは世界中で非常に多くみられる大きな問題ですが、予防可能です。

最新の世界疾病負担研究によると、

- 薬物乱用頭痛（medication-overuse headache：MOH）は、頭痛に関連する健康障害全体の20.8%（5分の1）を占めています。薬物乱用頭痛は40年以上前から専門家の間では認識されていますが、一般にはまだ十分に知られていません。この状態では、頭痛が非常に高い頻度（ほとんど毎日）で起こります。頭痛発作を和らげる目的で鎮痛薬を過剰に使用することに対する身体の反応として生じます。この研究結果は、頭痛疾患に関連する健康障害の大きな部分が、医療への大規模な投資を行わなくても回避可能、あるいは治療可能であることを示しています。そのためには、鎮痛薬の使いすぎの危険性について、社会全体での理解を高める必要があります。

【5】頭痛疾患は、世界中すべての国の人々の健康に影響しています

国の所得水準にかかわらず、その影響はほぼ同じです

最新の世界疾病負担研究によると、

- 頭痛疾患による健康障害の大きさには、地理的な差はわずかしありません
- 他のすべての疾患と比較すると、頭痛疾患は低所得国では第 5 位、世界全体では第 6 位の健康障害の原因です。つまり、低所得国の人々も高所得国の人々と同様に、頭痛疾患の影響を強く受けています。これは、頭痛疾患が世界共通の生物学的特性をもつ疾患であることを反映しています。

【6】頭痛疾患による世界的な健康障害は、30 年間ほとんど変化していません

最新の世界疾病負担研究によると、

- ・頭痛疾患による健康障害は、1990 年以降、人口 10 万人あたりでも変化していません

これは、現在の頭痛医療サービスが、社会全体として測定可能な効果を上げていないことを示しています。効果的で手頃な治療法が存在しないためではありません。それらが、恩恵を受けるべき多くの人々に届いていないことが原因です。この状況を変えられるのは政治の力であり、そのためにはまず、この事実が認識される必要があります。

【7】群発頭痛：すべての頭痛の中で最も激しい痛み

米国で 3,000 人以上を対象に、さまざまな痛みを比較した研究によると、

- 群発頭痛の痛みは、0～10 の評価尺度で 9.7 とされ、最も強い痛みでした
- 分娩時の痛みは 7.2 で 2 番目でした
- その他の痛みは、いずれもこれより低い評価でした

群発頭痛は、1,000 人に 1 人が有する比較的まれな頭痛疾患です。

発作は通常 1 時間未満ですが、1 日に何度も起こることがあります。

その結果、数週間から数か月にわたり、日常生活を十分に送れなくなる場合があります。

治療法は存在しますが、群発頭痛に対する認知と理解はまだ十分ではありません。

世界保健機関（WHO）が近年、群発頭痛の治療薬 3 剤を必須医薬品リストに追加したことは、治療が必要な人々に届くうえで大きな助けとなります。

（参考文献）

Mark J. Burish ほか

Cluster headache is one of the most intensely painful human conditions: Results from the International Cluster Headache Questionnaire.

Headache – the Journal of Head and Face Pain 2021; 61:117-124.

WHO 必須医薬品リストは 2 年ごとに更新され、世界 150 か国以上が自国の基準として採用しています。

群発頭痛治療薬の 2025 年の追加は、国際頭痛学会、欧州頭痛連盟、Lifting The Burden：世界頭痛キャンペーンによる共同申請を受けて行われました。