

行政機関職員における慢性頭痛の実態と脳の健康への影響

Shibata M et al. Chronic headache disorders as a threat to brain health among employees of a city office in the Tokyo metropolitan area. J Headache Pain 2025; 26:240..

【背景・目的】 慢性頭痛は生産性低下や生活の質の悪化をもたらし、特に片頭痛は「脳の健康(brain health)」を脅かす疾患とされている。職場における頭痛による影響は企業では報告されているが、行政機関など公的組織での実態は十分に知られていない。本研究は、東京都近郊の市役所職員を対象に、慢性頭痛の有病率とその生産性損失を明らかにすることを目的とした。

【方法・結果】 千葉県市川市役所職員を対象に、2024年8月～9月に府内インターネットを用いたオンライン調査を実施した(回答率 52.3%)。ICHD-3に基づき、片頭痛(前兆の有無を含む)、緊張型頭痛(TTH)、群発頭痛を分類した。頭痛日数・強度・生活支障度・労働生産性(Work Productivity and Activity Impairment scale)を解析し、医療機関受診の関連因子も検討した。

有効回答 1,926 名のうち 605 名(31.4%)が「現在活動性のある慢性頭痛」を有していた。最も強い頭痛として報告されたのは、前兆のない片頭痛(MO) 6.0%、片頭痛の疑い(pMO) 4.9%、片前兆のある片頭痛(MA) 4.8%、TTH 11.1%であった。

片頭痛群(MO, pMO, MA)はTTHに比べ頭痛強度が高く(平均NRS 6.6, 6.4, 5.8 vs 4.3)、日常生活への支障や「横にならざるを得ない」頻度が有意に多かった($p < 0.0001$)。医療機関受診率は全体で 10.4% にとどまり、63.1% は一度も受診したことなかった。その傾向は特に若年者で顕著であった。受診を促す因子は、光過敏、嘔吐、身体活動による増悪、高年齢であった。

労働損失は主にプレゼンティーアイズム(出勤しているが能率が低下している状態)に由来し、年換算賃金損失額は MO 群で 約3,920万円／年(1人当たり 約35.6万円／年)に達した。慢性頭痛全体による損失は市役所全賃金の 8.6% を占めた。

【結論・コメント】 本研究では行政機関職員においても慢性頭痛、特に片頭痛は高頻度にみられ、多くが未受診・未治療であることが示された。頭痛による社会的・経済的損失の大部分はプレゼンティーアイズムに起因し、「脳の健康」を守る観点からも職域での頭痛対策が重要である。著者らは、若年層への啓発、職場内教育、産業医と頭痛専門医の連携体制構築が必要であると述べている。本研究は、市民の健康サービスを担う行政機関においても頭痛が深刻な問題を引き起こしていることを明らかにした点でも意義深い研究といえる。