

## 『頭痛は消える！』

## 第六回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫  
— 頭痛持ちであるがゆえに辛い職場環境への理解も必要！

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

何かと過敏な脳の持ち主である頭痛持ちの女性にとって、職場環境が頭痛の増悪につながるがしばしばあります。しかしなかなか職場での理解が得られずに結局、離職してしまう方も多数いらっしゃいます。現在のよう

とが多いようです。しかし双方とも、人命を担っており、またミスの許されない職種であることを考えると、やはり状況に応じて色合いの薄めのサングラスの着用は許可するくらいの柔軟な対応が職場でも必要でしょう。

ケースでは、ほぼ理解が得られ刺激の少ない部署への配転が認められているので

厳しい社会状況では、もちろんすべて自分の要求を満たしてくれるような職場など、あるはずもなく、従って何かを我慢しなければ仕事にありつくことなど不可能でしょう。しかし頭痛の起こっている際には、脳が異常な興奮状態にあり、我慢しながら仕事を続けることは、仕事の能率低下やミスにもつながることもあり、やはり職場の人々の頭痛に対する理解と環境整備が非常に重要な要素となるのです。特に光に過敏に反応して頭痛が誘発されることの多い片頭痛持ちの方にとっては、サングラスはほぼ日常の必需品であるにもかかわらず、その着用を拒否されることの多い公共交通機関の運転士や幼稚園の先生、保育士などは、頭痛と闘いながらの辛い毎日を送られているこ

しかし昨今、頭痛という決して少なくない疾患への理解が以前と比べて大分普及してきたと感ぜられる状況が増えてきたこともまた事実です。頭痛のない人たちは耳を疑うような些細な職場環境が、頭痛持ちでは頭痛の増悪につながることも多く、例えば、人込みで息苦しく食品のにおいが漂うデパートの地下階や、化粧品 fragrancy が複雑に入り混じり異様に明るく一階売り場、更に一定の動きを見せ、絶えず人がはきだされて来るエスカレーター脇の売り場などは頭痛持ちにとっては脳を刺激する要素が多く、一気に頭痛が悪化する人が多いのです。過去にこのような売り場に配属された女性の頭痛患者さんが、わたくしの診断書を携え、上司や産業医の先生に配転を願い出た

す。頭脳明晰な頭痛持ちの女性たちが持っている能力を十分に発揮しつつ、質の良い仕事により社会貢献できる環境を整えることも女性活躍社会では必要条件といえるでしょう。

## Profile

日本脳神経外科学会認定医、日本頭痛学会監事を歴任。日本頭痛学会認定専門医。東京女子医科大学病院脳神経センター頭痛外来客員教授、獨協医科大学神経内科学講座臨床准教授、一般社団法人グリーンケアパートナー理事。

ほかに、汐留シティセンターセントラルクリニック、阿見第一クリニック、小山すぎの木クリニック、マミーズクリニック、伊豆大島医療センターの頭痛外来を担当。

昭和61年3月日本医科大学卒業。学会活動をはじめ、NHK「きょうの健康」「クローズアップ現代」など、テレビ出演も多い。『頭痛女子のトリセツ』（マガジンハウス）をはじめ、頭痛関連の著書多数。



頭痛は消える

新刊「頭痛は消える」  
ダイヤモンド社  
(1,404円(税込))を発売中。