

えのもとだより

頭痛のおはなし

日ごろから慢性頭痛に悩まされている人、いわゆる「**頭痛もち**」は日本人の3人に1人くらいとみられています。これほど身近ということもあって、「**頭痛くらい!**」と軽く考えられがちですが、頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れていることもあります。

頭痛には大きく分けて「**一次性頭痛**」と「**二次性頭痛**」があります。

一次性頭痛 (頭痛そのものが病気)

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛 など

へんずつう
片頭痛



頭の片側に起こることが多い
ズキンズキンと脈を打つような痛み
仕事など支障をきたすほどのつらい痛み
吐き気を伴う痛み
光と音に敏感になる

きんちょうがたずつう
緊張型頭痛



頭の両側におこる
圧迫されて締め付けられるような痛み
我慢でき、仕事等もこなせる程度の痛み
吐き気や嘔吐などが起こらない
光や音が気になったとしてもどちらか1つ

片頭痛の予防法

片頭痛の対処法

- 1, 頭痛日と環境をチェック
- 2, 規則正しく睡眠をとる
- 3, 頭痛の誘発食品を控える
チョコレート、チーズ、ハム(亜硝酸塩が関与)
ヨーグルト、赤ワイン等

- 1, 冷やすのは ○、温めるのは ×
- 2, 静かな暗い場所で休む
- 3, カフェインを適量
(連日の過剰摂取は注意)

緊張型頭痛の予防法

1: 長時間同じ姿勢をとらない



2: 肩、首の血行アップ
両肩を上げてストンと落とす
首を左右に倒す
椅子にすわって前屈



3: 枕の高さを調節

○ 正しいまくら

× 低すぎるまくら

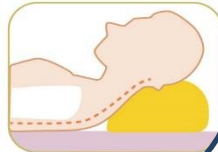
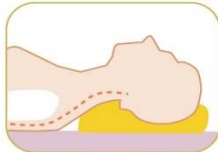
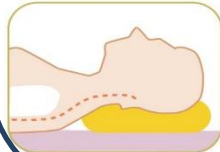
× 高すぎるまくら



○ 正しいまくら

× 低すぎるまくら

× 高すぎるまくら



二次性頭痛 (ほかの原因がある)



くも膜下出血、髄膜炎、脳腫瘍、うつ病
目・鼻・あごの病気、薬の使い過ぎ など

二次性頭痛は、ほかの病気などの原因で起こる頭痛のことをいいます。
特に危険なのが、これまで経験したことのないような激しい痛みが起こる「くも膜下出血」、
高熱を伴う頭痛が起こる「髄膜炎」、数週間以内に痛みが強くなる「脳腫瘍」です。
場合によっては、命に関わることもあるので、このような頭痛がある場合は、すぐに
医療機関を受診しましょう。

気になる症状や痛み等があれば、早めの受診をお願いします。

緊張型頭痛の対処法

1: 温めて、コリをほぐす



首や肩が冷えると筋肉の血流が滞り
やすくなるので、38~40℃のぬるめ
のお湯にゆっくりつかって体全体を温
めましょう。長時間入浴する場合は
半身浴にしましょう。

2: 気分転換をする。

