



プチ不調を見逃さない! 頭痛対策

誰でも経験したことがある頭痛。一時的に起こる頭痛はあまり心配ありませんが、慢性的に繰り返す頭痛はタイプによって対処法が異なります。頭が痛いからと痛み止めを飲み続けるだけでは、症状が悪化してしまうことも! どんな頭痛かタイプを知って正しく対処することが予防・改善につながります。

片頭痛の場合



緊張型頭痛の場合



二人の健診結果をチェック!

正しい対処をするために、自分の頭痛のタイプを知っておきましょう。



片頭痛

- 月に1~2回、多くて2~3回起こる痛みが4~72時間続く
- ズキズキと拍動性の痛みがある
- 頭の片側に起こる※ ※両側の場合もあり
- 我慢できない痛みで仕事や家事に支障がある
- 動くとも痛みが悪化する
- 吐き気がする
- 光と音に敏感になる
- 生理前後に起こる
- 予兆がある(頭痛の1~2日前にあくび・イライラ・空腹感・体のむくみなど)
- 前兆がある(閃輝暗点:視野の中央に現れる)
- ギザギザした光が50~60分間続き、消失してから60分以内に頭痛が起こる



緊張型頭痛

- 時々(月に15日未満)かほぼ毎日(月に15日以上、6カ月以上)起こる
- 頭全体がギューっと締めつけられる、または圧迫される痛みがある
- 頭の両側に起こる
- 我慢できる程度の痛みで仕事や家事など何とかできる
- 体を動かしても痛みが悪化しない
- 吐き気はない
- 光と音は気にならない、もしくは1つのみ気になる
- 首・肩・背中のかりや張りがある
- 体のだるさ、何もしていないのに疲れる、目の疲れがある
- 温めると楽になる

片頭痛・緊張型頭痛の合併型

日によって片頭痛・緊張型頭痛が起こるタイプと日常的に緊張型頭痛が起こっていて、たまに片頭痛が起こるタイプなどがある。
※合併型の場合は自己判断で対応することが難しいため、専門医への受診がおすすめ。

片頭痛の人はストレスから緊張型頭痛を併発しやすいんだ



次のページでそれぞれの頭痛の原因と対処法を紹介するよ

重大な病気の症状で頭痛が起こることもあるから、これらの痛みには要注意!



【危険な頭痛】

- 突然の激しい痛み..... ⇒ くも膜下出血の可能性
- 高熱を伴う頭痛が続く..... ⇒ 髄膜炎の可能性
- 数週間単位で頭痛が強くなり、手足のまひやけいれんが現れる ⇒ 脳腫瘍の可能性

⚠ 至急受診して正確な診断を受けてください

2大頭痛を知っておこう

代表的な頭痛は、片頭痛と緊張型頭痛です。
原因や特徴を知り、頭痛が起きた時に正しく対処しましょう。



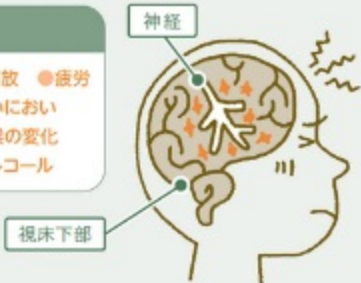
片頭痛

原因

脳の視床下部が刺激を受け、脳血管の周りの神経の炎症や血管の拡張が起こることで痛みが起こる。男性に比べ女性に多いのが特徴。

刺激の誘発原因

- 月経・排卵
- 出産・更年期
- 寝不足・寝過ぎ
- 空腹
- ストレス・ストレスからの解放
- まぶしい光
- 人ごみや騒音
- 温度・湿度の変化
- 疲労
- 強いにおい
- 天候の変化
- アルコール



対処法

- 基本は横になって静かな暗い部屋で休む(拡張した血管を元に戻すため、睡眠が効果的)
- 薬を使う場合は、頭痛の前兆時か痛みはじめがポイント
- 痛む部分をタオルなどで冷やす
- コーヒー・紅茶を飲む(カフェインが脳の血管拡張を抑える)
- 血管を広げてしまう入浴や運動、マッサージなどは行わない

予防

- 日ごろからストレスをためない
- 頭痛が起こりそうな時期は仕事や家事など予定をつまこまない
- 痛みがないときに頭痛体操を行う(右ページ参照)
- 睡眠不足、寝過ぎに注意する
- まぶしいものやうるさい音・場所を避ける
- 血管拡張作用のある赤ワイン・チョコレート・過剰なアルコールを避ける
- 空腹で血糖が下がると頭痛を誘発するため、規則正しい食事を
- 経口避妊薬(ピル)の服用とホルモン剤を避ける

頭痛ダイアリーをつけて
頭痛が起こる傾向を把握し、
予防に役立てよう

日付	症状	頭痛の種類	頭痛の程度	メモ
○/×	痛	片頭痛	+++	朝の通勤時 → 白砂糖を飲む
○/△	痛	片頭痛	++	夕方
○/○	痛	片頭痛	+	頭痛なし

記入例

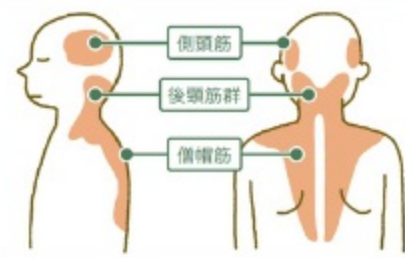


緊張型頭痛

原因

筋肉のこりや張りによる身体的ストレスや、精神的なストレスが誘因となり、痛みを感じる神経が刺激されることで起こる。

緊張型頭痛に関わる主な筋肉



対処法

- こまめに休憩をとる(デスクワーク1時間に5分程度)
- 首や肩をマッサージする
- 首や肩を冷やさない
- めるめのお風呂にゆっくり入る
- 自分にあった枕を使う
- 日常的に運動する
- 頭痛体操を行う

予防

- 頭痛体操を行う。1日何回も行うと効果的 ※椅子に座った状態でも行えます。

頭痛体操① [2分間行う]



- ① 肘を軽く曲げて両手を胸の前で平行にします。
- ② 正面を向き、頭は動かさず、腕の力を抜いて両肩を大きく左右に振ります。

頭痛体操② [6回繰り返す]



ひじを軽く曲げ、肩を回します。
前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、
後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で回します。

生活習慣を見直しても改善しない場合は、精神的なストレスのコントロールを！ ストレスがたまるとう神経・筋肉の緊張が高まります。

頭痛薬の使い方を守りましょう

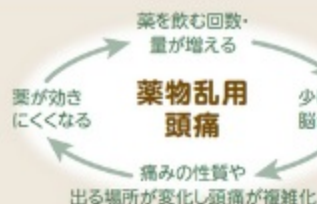
頭痛薬は飲みすぎるとだんだん効き目がなくなり、
かえって毎日のように頭痛が起きようになります。

頭痛薬の使い方

- 飲みすぎない
※1か月に10日以上服用しない
- 薬を飲んだからと無理せず安静にする
- 頭痛のタイプに合った薬を選ぶ

薬選びも注意してみよう!

種類	効用	片頭痛	緊張型頭痛
血管拡張予防薬	血管が広がるのを抑える	○	×
鎮痛薬	痛みが脳に伝わるのを抑える	○	○
消炎鎮痛薬	炎症を抑えて痛みをとる	○	○



市販薬で良くならない場合は
専門医への受診
がおすすめ!



頭痛によって
対処法が違うから
自分の頭痛が
どちらのタイプか
知ることが大切
なんだ



逆効果に
なる場合も
あるんだね

脳の病気をいち早く発見するために「脳ドック補助」を実施しています。

対象者 40歳以上の本人(従業員) 家族(被扶養者) 詳細はホームページでご覧いただけます。⇒

