



日本人のうち、3人に1人は「頭痛もち」で悩んでいると言われていています。頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、予防法や対処法が大きく異なってきます。頭痛の特徴を知り、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。



## 片頭痛

### <原因と誘因>

何らかに理由で脳の血管が急激に拡張して起きるものです。季節の変わり目や学期の変わり目などの、心身のストレスから開放された時に急に血管が拡張したり、寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども誘因とされています。

### <予防>

#### 1) 頭痛日と環境をチェック

- ・どのような環境が重なった時に片頭痛が起きるかを記録しておくことで、該当しそうな時期を避けるようにしましょう。

#### 2) 寝だめは避ける

- ・寝だめや二度寝は、空腹と寝過ぎが重なって片頭痛を重くするので要注意です。

#### 3) 誘発食品を避ける

- ・チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインなどの食品の摂り過ぎには注意しましょう。

### <対処方法>

#### 1) 冷やすのは○、温めるのは×

- ・冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。

#### 2) 静かな暗い場所で休む

- ・頭痛の最中に体を動かすと痛みが増し、しかりや騒音でも痛みはさらに増してしまいます。静かな暗い場所で横になりましょう。

#### 3) カフェインを適量に摂りましょう

- ・コーヒー、紅茶、日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮する作用があり、痛みの早期に飲むと軽減します。

## 緊張型頭痛

### <原因と誘因>

頭の横の筋肉が緊張することで血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きるものです。

精神的や身体的ストレスであることが多く、コンピューター操作などで長時間同じ姿勢を取り続けている人の起こりやすい病気です。うつ病などの心の病気が原因となることもあります。

### <予防>

#### 1) 長時間同じ姿勢をとらない

- ・姿勢を正して、同じ姿勢で長時間の作業をしないようにしましょう。

#### 2) 肩や首に血行アップ

- ・両肩や首を動かす簡単なストレッチを行きましょう。

#### 3) 自分に合った枕を使用する

### <対処方法>

#### 1) 温めて、こりをほぐす

- ・マッサージや蒸しタオルなどで温めて筋肉のこりを取り、血行をよくしましょう。

#### 2) 気分転換をする

- ・頭痛が始まったら、心身にストレスを加えることを中断し、早めに気分転換をしましょう。

