



頭痛について知ろう！



今、15歳以上の日本人の4割は頭痛持ちといわれています。周りで頭痛に悩んでいる方もいるのではないでしょうか。頭痛は種類や原因が様々あります。種類によっては、生活習慣を少し改めると痛みが起きにくくなったり軽減したりすることもあります。頭痛のことをよく知って、正しく頭痛をケアしましょう。

頭痛の種類



「緊張型頭痛」

後頭部から首筋にかけて、重苦しい感じや頭をベルトで締めつけられているような圧迫感が起こる頭痛。首や肩のこりを伴うことが多く、動いても痛みは強くなる。原因は身体的・精神的ストレスが多い。ストレスによって神経や筋肉が過度に緊張し、筋肉に疲労物質が溜まったり、痛みの調整機能が上手く働かなくなり起こる。

「片頭痛」

こめかみから目にかけて、片側または両側が脈打つように起こる頭痛。ズキズキする痛みや寝込むほど強い痛みがあり、動くとも痛みは強くなる。光や音に過敏になったり、ひどい時は吐き気や嘔吐も伴う。ストレスやストレスからの解放、寝過ぎや寝不足、女性ホルモンの変化、天候や気圧の変化、空腹、肩こり、アルコールなど様々な原因がある。

「群発頭痛」

片方の目の周りにひどい痛みを感じることから目の奥をえぐられるような激しい痛みと言われる頭痛。最も痛みの強い頭痛のひとつ。メカニズムは解明されていない。男性に多く、夜間や睡眠中に発生することが多い。ある一定の時期はほぼ毎日発作が起こる(群発期)。頭痛と同じ側の目が充血、涙や鼻汁が出るという症状(自律神経症状)を伴う。※発作時は痛みが非常に強いので、医療機関への受診を推奨します。

予防や対策方法

「緊張型頭痛」

- ▶**首、肩のマッサージや入浴**: 血行を良くし、筋肉の緊張をとることで痛みが和らぎます。
- ▶**適度な運動**: 適度な有酸素運動はストレス発散にもなり、血行をよくして筋肉の緊張をほぐしてくれます。長時間のデスクワークの合間に、ちょっとした体操やストレッチをするだけでも違います。



「片頭痛」

- ▶**誘因を避ける**: 自分の誘因に気付いたら、できるだけ避けるようにすると良いです。チーズ、赤ワイン、チョコレートなどは誘因として挙げられることが多い食品です。
- ▶**睡眠**: 睡眠不足は頭痛の原因になりますが、週末に夜更かしして寝だめをする生活も原因になります。
- ▶**食生活**: 3食きちんと食べることは大切です。マグネシウムとビタミン B2 は予防効果が期待できます。マグネシウムはアーモンドなど種実類・魚介類・海藻類・野菜類・豆類、ビタミン B2 は肉類・納豆・卵・葉野菜・乳製品に多く含まれます。普段からこれらの食品を積極的にとるように心がけると良いです。
- ▶**静かな所で休む**: 発作の時は静かな所で安静にしましょう。額やこめかみ、首筋などの血管を冷やすと楽になります。入浴や運動は、頭痛時に行うと血流を良くして痛みを増強させるので注意しましょう。

