



頭痛持ちの方へ

保健室を利用される方に多いのが慢性的な頭痛です。その中で特に多い緊張型頭痛と片頭痛について取り上げます。片頭痛は市販の鎮痛薬があまり効かないため、日常生活に支障が出ている方は医療機関の受診をお勧めします。市販薬が効く方は常備しましょう。保健室には医薬品を置くことができません。ただし、鎮痛薬の飲み過ぎで薬物乱用頭痛に移行し、頭痛が悪化することがあります。鎮痛薬は週に1～2日程度にとどめましょう。



あなたの頭痛はどのタイプ？

どこが痛む？	頭全体か両側	片側か両側
どんな痛み？	締め付けられるような	ズキンズキンとする
痛みの強さは？	比較的軽い～中程度	中程度～かなり強い
動くと痛い？	変わらない	痛みが増す
頭痛以外の症状は？	肩こりやめまいがある	吐き気や嘔吐がある 光や音に敏感になる
痛みの周期は？	毎日、週に数回	月に数回

緊張型頭痛

片頭痛

(緊張型頭痛と片頭痛が合併する「混合型」もあります)

最も多い緊張型頭痛

慢性頭痛の中で最も多いのが緊張型頭痛（筋収縮性頭痛）です。特に10～50歳代の女性に多く見られます。「ストレス頭痛」とも言われ、身体的・精神的ストレスにより起こります。パソコンやスマホなど、うつむいた姿勢でいることが長い人によく見られます。うつむいていると首の筋肉が収縮して固くなり、筋肉の中の血液の流れが悪くなって頭痛になると言われています。特に、首が細い方は頭を支える首の筋肉に負担がかかりやすいため、女性に多く筋肉質の男性には少ないと言われています。

【生活上の注意】

- ①肩や首を動かしたりストレッチをして、コリをほぐしましょう。
- ②同一姿勢を続けず、時々背伸びをしましょう。
- ③枕が高すぎると頭痛が悪化します。高さを調節しましょう。
- ④ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。
- ⑤休日には心身を十分にリラックスさせましょう。
- ⑥首や肩を**温める**のもお勧めです。



ズキンズキンと脈打つ片頭痛

片頭痛は10～20歳代で始まることが多く、女性に多く見られます。頭の動脈が広がり、その壁が引っ張られることで痛むため、ズキンズキンと脈に一致した拍動性の痛みです。発作性・反復性に起こり、治療しなければ数時間から数日間続きます。頭痛の程度は重く、吐気や嘔吐を伴うことがあり、光や音に過敏になります。

【生活上の注意】

- ①空腹、寝過ぎ、寝不足を避けましょう。
- ②チョコレート、チーズ、化学調味料、赤ワイン等、誘因となる食べ物を控えましょう。
- ③精神的ストレス、喫煙、アルコールを避けましょう。
- ④こめかみを**冷やす**と楽になります。