

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

日本人の4割が悩む「頭痛」その原因は？

ズキズキしたり、締めつけられるように痛んだり、頭に様々な痛みが現れる。「頭痛」は、日本人の4人に1人が悩むと言われるほど身近な症状です。頭痛は、ほかに原因となる病気がないのに現れるものが多い一方で、中には命に関わる怖い頭痛や、意外な原因から起こる頭痛も隠れています。

今回は、身近でありながら意外と知らないことも多い頭痛をテーマに、治療の最新事情や、頭痛を軽減するセルフケアを紹介しま

慢性頭痛の代表は3つ

頭痛の中でも患者数が多いのは慢性的に痛みが続き慢性頭痛です。これらの頭痛は、原因となる病気がなく痛みが出ることから「一次性頭痛」と呼ばれます。

◆緊張型頭痛

頭が締めつけられるように痛む
・特に夕方、毎日のように起こる
・首や肩がこる
・めまいを伴うこともある

◆片頭痛

頭の片側がズキズキ痛む

・月に数回、4〜72時間続く
・嘔吐、吐き気を伴うこともある
・光や音の刺激で始まることもある
・20〜40代の女性に多い

◆群発頭痛

片目の奥に鋭い痛みが走る

・1〜2ヶ月続く頭痛が年に数回起こる
・片側の目の充血や涙、鼻水を伴う
・飲酒で誘発されやすい
・20〜40代の男性に多い

痛みどめ

市販薬は使い過ぎに注意

頭痛のとき多くの人が真つ先に頼りにするのが鎮痛薬です。市販薬は種類が多く、簡単に購入できますが、薬剤の使用過多による「薬物乱用頭痛」を起こすことがあります。市販薬の種類と服薬日数のリミットを紹介します。

単一鎮痛薬	複合鎮痛薬
・単一の成分を含む (アセトアミノフェンやイブプロフェン、ロキソプロフェンなど) ・服薬は月15日まで	・鎮痛薬に加え、カフェインなどの別の成分も含まれる ・服薬は月10日まで



「頭痛ダイアリー」をつけてみませんか

痛みの見分けをして適切な対処をするためにおすすめなのが「頭痛ダイアリー」です。難しいことなく、頭痛が起きたときの状態について簡単なメモを取るだけです。記録することで頭痛の発症状況などの傾向がわかります。また、医療機関を受診したときのヒントにもなります。頭痛ダイアリーのフォーマットは日本頭痛学会HPからダウンロード可能ですが、使い慣れた手帳やアプリを活用してもOKです。

頭痛ダイアリーの記入例

・頭痛の程度や生活への影響度 (一、十、十十)
 ・薬の略称(ロキソニンの「ロ」、バファリンの「バ」など)
 ・服薬の回数(1〜)や効き目(○△×)

1回1〜2分! 頭痛体操でセルフケア

毎日1分!

緊張型頭痛に効く「肩グルグル体操」

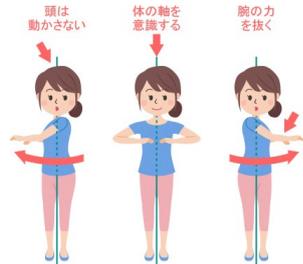
- ①足を肩幅に開いて立ち、両肘を直角に曲げる
 - ②ジャケットを脱ぐように、肘を前から後ろに向かって大きく回す(10回)
 - ③反対に、リュックサックを背負うように、肘を後ろから前へと大きく回す(10回)
- ※②③を約1分かけて行います。仕事の合間など座ったままでも大丈夫です。腕の力を抜き、肩全体を大きく回しましょう。



毎日2分!

片頭痛の慢性化を防ぐ「コマ体操」

- ①足を肩幅に開いて立ち、両肘を曲げて床と平行に上げる(イラスト中央)
 - ②顔は正面に固定したまま、首を軸にして両肩をコマのように回す(左右90度まで)
 - ③リズムカルに左右に回し、最大2分続ける
- ※片頭痛の最中に動くか悪化するため、痛みがない時に片頭痛予防の目的で行ってください。座ったままでも大丈夫です。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

「たかが頭痛、されど頭痛」いまや頭痛は国民病といわれているくらい不定愁訴のナンバー1です。PCやスマートフォンなど電子機器に囲まれている現代において、リモートワークが主流になり同じ姿勢で長時間PCに向かっていたり、通勤がなくなり運動不足も顕著になってきた昨今、以前より頭痛を訴える方々が増えてきたように思えます。

最近では気象と頭痛の関係性も注目されており、天気頭痛予報「頭痛1er」というアプリもあり気象病かどうかセルフチェックしてみることが出来ます。また、頭痛の原因の一つに「首コリ」「肩こり」があり、首、肩、背中中のストレッチを心がけることが頭痛の解消にはかなり有効との報告もあります。