

あなたの頭痛はどちらのタイプ??

〈片頭痛〉

- ・頭の片側または両側がズキズキ痛む
- ・頭痛が起きているときに音や光に敏感になる
- ・身体を動かすと痛みが悪化
- 低気圧で起こりやすい
- ・吐気や嘔吐がある

女性ホルモンとも関係があるため、20代から40代女性に起こりやすい頭痛と も言われており、女性の方が男性よりも3.6倍多いというデータもあります。 片頭痛の原因は明らかではありませんが、何らかの原因で脳の血管が拡張し それを取り巻く神経を刺激し起こるとも言われています。

■体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな場所で休む

今月は「頭痛との付き合い方」について紹介します。

先月下旬から急に朝晩の冷え込みが増し、秋が深まってきました。

急な冷え込みや寒暖差、気圧の変化などで体調を崩していませんか??

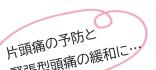
また、この季節になると外と室内の温度差で血管が収縮・拡張し頭痛が起こり やすくなると言われています。保健室に来る生徒も頭痛を訴えることが多いです。

- ■額やこめかみの痛む部位を**冷やす**
- ■生あくび、キラキラした光が見える、ものがだぶって見えるなどの前兆がある 人も多く、こういった前兆や頭痛に気づいたら鎮痛薬を飲む
- ■片頭痛の誘因となるものを避ける(※誘因は人それぞれ異なります)
- 例)空腹、肉・ソーセージ、月経前、音、乳製品、チョコレート、運動、紅茶、 寝すぎ・寝不足、チーズ、曇り・雨、光、ストレス等

〈緊張型頭痛〉

- ・頭全体が締め付けられるように痛む
- 一定の痛みが長時間続く
- 身体を動かすと痛みが軽減する
- 気温が下がると起こりやすい
- ・首や肩の凝り、筋肉の緊張、血流の低下から起こることが多い

- ■首や肩を温めることで血行がよくなる。ゆっくり入浴することも おすすめ。
- ■猫背は首の筋肉の負担を増やすため、正しい姿勢を心がける
- ■長時間の同じ姿勢を避ける
- ■ストレッチや適度な運動で、筋肉をほぐす







▶頭痛ダイアリーの活用 👀

いつ、どんな時に頭痛があったか、痛みの程度や、体の状態、天候などを 記録することで、頭痛のタイプやどういった状況で起こりやすいのか把握できます。 また、頭痛のことで受診する際にも、普段自分がどのような頭痛に悩まされているのかを より正確に医師に伝えることができるので、危険な病気が隠れていないかどうかや、 どういう治療を行うべきなのかなどを診断しやすくなります。

★日本頭痛学会HP: headachediary.pdf

★頭痛一る:頭痛一る:気圧予報で体調管理

①片頭痛予防のための「コマ体操」

足を肩幅に開き、正面を向き、頭は動か さず、両肩を大きく回します。 座ったままでもOK!2分くらい 動かすだけでも効果があります。



②緊張型頭痛のための「肩グルグル体操」

両ひじを90度程度に曲げ、 肩を中心にして、前から後ろへ 「上着を脱ぐ」感じで大きく5回まわします。 さらに後ろから前へ5回まわします。前後 合わせて10回を2セット行うのが目安です。