

現在日本人の3人に1人が頭痛持ちといわれるほど多くの方が頭痛で悩まれているといわれます。しかし、頭痛といっても風邪が原因で起こる頭痛から慢性的な頭痛まで様々あり、その原因によって対処法も異なります。そこで今回は頭痛の種類や対処法についてご紹介したいと思います。

ひとくちに頭痛といってもいくつかの種類があります。頭痛は痛みの起こり方によって、大きく「**日常的に起こる頭痛**」、「**慢性頭痛**」、「**脳の病気に伴う頭痛(危険な頭痛)**」に大別できます。

| | |
|--|--|
| 【 日常的に起こる頭痛 】 | 風邪や二日酔いなどが原因の頭痛。原因が解消されれば自然に治ります |
| 【 慢性頭痛 】 | 原因となる他の病気がなく、繰り返し起こる頭痛 大きく「 片頭痛 」「 緊張型頭痛 」「 群発頭痛 」の3つに分けられ、頭痛自体が治療の対象となります |
| 【 脳の病気に伴う頭痛 】 (危険な頭痛) | くも膜下出血や脳出血など他の病気が原因でおこる頭痛 急激に激しい痛みが現れることが多く生命にかかわることもあるので注意が必要です |

頭痛の原因と対処法

| | | |
|-------|-----|--|
| 片頭痛 | 原因 | はっきりと解明はされていませんが、頭蓋骨内の血管が広がり炎症をおこしたためと考えられています。ストレスや疲労のほか、20代から40代の女性に多いことから、女性ホルモンが何らかの形でかかわっているとみられています。 |
| | 症状 | ズキズキと脈を打つような強い痛みで、光や音に敏感になったり吐き気などを伴います。また、頭や体を動かすと、頭に響いてさらにひどくなる傾向があります。 |
| | 対処法 | 頭痛が起きている時は、血管を拡げてしまう入浴や運動、マッサージなどは厳禁です。痛む部分を冷やし、静かな場所で休むことが大切です。 |
| 緊張型頭痛 | 原因 | 精神的なストレスや長時間のデスクワークなど同じ姿勢を続けたことによって血行が悪くなり首や頭の筋肉が緊張してしまうことで起こります。肩や首のこりを伴う人が多いのですが、これは原因・メカニズムが似ているためです。 |
| | 症状 | 後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような重苦しい痛みです。 |
| | 対処法 | 入浴などで首や肩周辺を温めたり、ストレッチやマッサージをすると筋肉の緊張がほぐれるので効果的です。また、普段から長時間同じ姿勢を続けたり、ストレスをためないように心がけましょう。 |
| 群発頭痛 | 原因 | 目の後ろを通っている内頸動脈が拡張して炎症が起きるためではないかと考えられています。この炎症が起きる原因はわかっていませんが、体内時計が関係しているとも言われています。 |
| | 症状 | 「目をえぐられるような」と表現される激しい痛みです。一度症状が出始めると、1~2ヶ月間、毎日のように同じ時間に頭痛が現れるようになります。 |
| | 対処法 | 痛みが激しいこともあるので、専門医の診察を受けるようにしましょう。痛みが現れている時期は、飲酒や喫煙を控えたほうが良いでしょう。また日頃から規則正しい生活を心がけることも大切です。 |

頭痛を緩和するためのセルフケア

- ★**首周りの体操**・毎日数分間、腕や肩を回す運動を心がけましょう(激しい頭痛がある時の運動はやめましょう)
- ★**ストレスをためない**・自分に合ったストレス解消法を見つけて頭痛を予防しましょう
- ★**食事**・マグネシウムやビタミンB2には偏頭痛を予防する効果があるとも言われます

なるべく頭痛が起きないように、たとえ痛みが起きたとしても症状が軽く済むように備えると良いでしょう。

こんな時はすぐ病院へ！！

頭痛薬の服用の頻度が多すぎると、逆に頭痛の頻度が増えてしまうことがあります。この様な状態を**薬物乱用頭痛**といいます。

- ・最近頭痛薬の効果が弱くなった
- ・頭痛薬を月に10回以上服用する
- ・頭痛の頻度が増えた
- ・朝起きた時から頭痛がする



上記の様な症状がある場合、薬物乱用頭痛の可能性があるので病院で相談してみましょう。

～今月の担当は那須美和です～

これまで経験したことのないような強い頭痛が突然現れたり、手足の麻痺やしびれ・痙攣・激しい嘔吐・高熱などを伴う場合などは、すぐに病院を受診しましょう。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910



当薬局の姉妹店です！
 全国の処方箋を受付いたします。
 お近くの薬局に何でもお気軽にご相談ください。



きりん薬局 岡原店



《営業時間》

月曜日～金曜日 8:30～18:00
 土曜日 8:30～12:30
 熊本県球磨郡あさぎり町岡原北960-2
 TEL 0966-45-1280
 FAX 0966-45-1279



きりん薬局 西間店

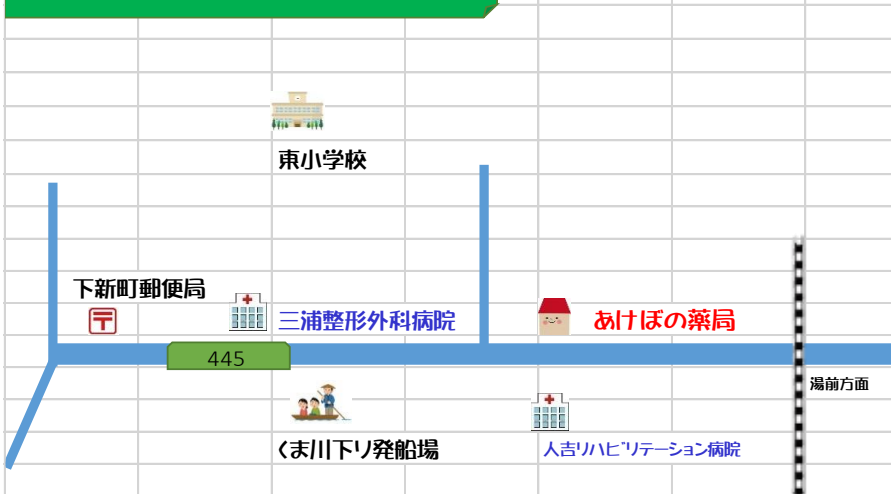


《営業時間》

月・火・水・金曜日 9:00～18:00
 木曜日 9:00～17:00
 土曜日 9:00～13:00
 熊本県人吉市西間上町今宮2582
 TEL 0966-24-6336
 FAX 0966-24-9997



あけぼの薬局



《営業時間》

月曜日～金曜日 9:00～18:00
 土曜日 9:00～17:00
 熊本県人吉市下新町362-4
 TEL 0966-22-1180
 FAX 0966-25-1170

