

保健室だより

平成 21 年 12 月発行
大正大学保健室

頭痛に悩んでいませんか II

家庭や仕事、住環境など、ライフスタイルは頭痛と大きな関わりをもっています。頭痛を予防するために、自分のライフスタイルを見直し、発作の誘因を取り除くように心がけましょう。

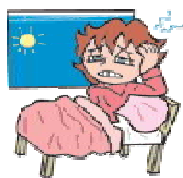
慢性頭痛の予防

片頭痛

片頭痛は、**過労やストレス**によって起こりやすくなります。とくに、ハードな仕事をこなした後や大きな悩みから解放された後など、発作が起こることが多くみられます。

治療：片頭痛の薬には、**予防薬**と**発作治療薬**があります。

対処法：



- ◆ 光や音の刺激を避けて、**暗く静かな場所**で横になって休みましょう。
- ◆ 軽い頭痛なら、**数時間の休養**で治ることもあります。
- ◆ 痛みがひどい場合は、痛む部分に**冷却シート**や**氷枕**、**冷たいタオル**を当てて冷やしましょう。

ライフスタイルの改善：



- ◆ 日頃から**ストレス**をため込まないように心がけましょう。
- ◆ **寝不足**や、**睡眠のとり過ぎ**（寝過ぎなど）に注意しましょう。
- ◆ 日ざしの強いところでは**サングラス**をかけたり、**混雑時**を避けて外出しましょう。
- ◆ **光や音、暑さ、換気の悪さ**などの刺激をできるだけ避けるようにしましょう。

緊張性頭痛

緊張性頭痛は、**身体的・精神的ストレス**を背景としているため、心身両面の「**過度な緊張**」を取り除くことが治療の中心となります。

治療：薬物療法で用いられる薬としては、**解熱鎮痛薬**、**抗炎症薬**、**筋弛緩薬**、**抗不安薬**、**抗うつ薬**などがあげられます。

対処法・ライフスタイルの改善：



- ◆ 日頃から**心身のストレス**を上手に解消することが大切です。
- ◆ 仕事や勉強で長時間、机の前に座りっぱなしのことが多い人は、こまめに**休憩**をとって**気分転換**をはかり、時々**背すじを伸ばす**などして、**筋肉をほぐす**ように努めましょう。
- ◆ ゆっくりとお風呂につかったり、**首や肩をマッサージ**するのも効果的です。
- ◆ **ウォーキング**や**ストレッチ**といった軽い運動を習慣化しましょう。

***頭痛が起こってしまったからでも、鎮痛薬をのむ前に、まず適度に体を動かして筋肉をほぐしたり、マッサージや入浴によって血行を促すようにしましょう。**

群発頭痛

治療：**酸素吸入法**と薬による治療が中心になります。

対処法・ライフスタイルの改善：



- ◆ 日常生活では、頭痛を誘発する**要因**を取り除くことを心がけましょう。
- ◆ 群発頭痛は、**飲酒後 40 分から 1 時間ほど**たった頃にあらわれやすいので、**群発期間は禁酒**を守りましょう。
- ◆ **昼寝**も誘因となることがあります。
- ◆ **深呼吸**は予防効果があります。
- ◆ 群発期間を過ぎれば、お酒を飲んでも頭痛は起こりませんが、**飲み過ぎは禁物**です。