

# 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。

\* 頭痛が起つてしまってからでも、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つませんが、飲み過ぎは禁物です。