



## 慢性頭痛



頭痛には原因となる病気がないにもかかわらず、頭痛を繰り返す一時的頭痛と、病気によって頭痛が起きる二次性頭痛があります。一時的頭痛は、頭痛を繰り返すため「慢性頭痛」と言われることが多いです。

### ●慢性頭痛のタイプ・症状

- ◇片頭痛 片側又は両側の脈打つような痛み。吐き気や嘔吐を伴う事もあり、光や音、臭いに敏感になりやすい。
- ◇緊張型頭痛 頭全体が重苦しく、締め付けられるような圧迫感がある痛み。首や肩の凝りを伴うこともある。
- ◇群発頭痛 片側の目の奥がえぐられるような強烈な痛み。



### ●慢性頭痛を起こしやすい状況・人

- ◇片頭痛 月経周期／風邪／気圧や気温の変化／アルコール、ワインなどの摂取／20～40代の女性
- ◇緊張型頭痛 ストレス／長時間同じ姿勢でいる／運動不足／眼精疲労／冷え性／肩こり
- ◇群発頭痛 アルコールの多量摂取／喫煙（ヘビースモーカー）／気圧や気温の変化／20～40代の男性

### ●自分でできる頭痛の対処法

- ◇頭痛を記録する 頭痛の様子を書きとめておくと、対策がとりやすくなります。

(例) 頭痛が起きた日付、時間、痛みの継続時間／症状(脈打つ痛み・肩や首のこり、吐き気など)／前駆症状／薬の服用／生理期間



### ◇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。首の後ろの筋肉をほぐすと、片頭痛が起きにくくなります(予防)。運動不足やストレスなどで凝り固まった筋肉をほぐすことで、緊張型頭痛の軽減にも役立ちます(緩和)。片頭痛の発生時や発熱を伴う頭痛があるときは控えましょう。

### ◇ストレスをためない

片頭痛のある人の約60%はストレスがあるときに、約25%はストレスから解放されたときに頭痛が起きるとい調査結果があります。緊張型頭痛もストレスや疲労が原因のひとつとされているため、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

### ◇予防する食べ物

マグネシウムやビタミンB2が豊富な食材は、片頭痛を予防する効果があるとされています。

マグネシウムは海藻や納豆などの大豆製品、玄米、ナッツなどに、ビタミンB2は肉や魚、牛乳などに多く含まれます。玄米や納豆、ホウレンソウは、マグネシウムとビタミンB2のどちらも含んでいる便利な食材です。

群発頭痛の発作が続いている時期は、飲酒や喫煙は避けましょう。



ピュアタウン薬局公式 LINE (配信専用) のご紹介

よろしければこちらの QR コードから **お友達登録** をお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

