

ズ ツー ズ ツー 2月2日、22日は『頭痛の日』

慢性頭痛に悩む人たちが結成した「頭痛撲滅委員会」が頭痛のつらさと
悩みを世の中に訴える日として制定。

●よくある頭痛(一次性頭痛)と 命に係わる頭痛(二次性頭痛)

頭痛には様々なタイプや原因があり、一次性頭痛と二次性頭痛に大きく分類されています。

一次性頭痛ははっきりした原因や疾患が見当たらない頭痛。一方、二次性頭痛は、他の疾患が原因となります。

●よくある頭痛 (一次性頭痛)

命の危険がなくとも、歴とした疾患です。

「働き盛り」の日常生活に大きな影響を及ぼすため、性質を知り対策をすることが重要です。

	片頭痛	緊張性頭痛	群発頭痛
性差	女性に多い (男性の約3.6倍)	女性がやや多い	圧倒的に男性に多い
発生確率	1/10 人	1/4 人	9/10万人
部位	・片側、両側 	・片側、頭全体、 後頭部から首にかけて 	・片側 ・目の奥、こめかみ 
痛みの特徴	・ズキンズキンと脈打つような痛み ・「動けない」と感じるほど重い痛み 	・圧迫感、締め付けられる感じ ・頭重感 	・えぐられるような痛み ・のたうち回る痛み、 痛みでじっとしてられない ・他の二種類の頭痛と 比較して痛みが強烈 ・通称「自殺頭痛」 
痛みの持続時間	4～72時間 (良くならず4日以上続く場合は 別の病気の可能性)	一日中 (特に夕方)	激痛が15分～3時間
日常生活	支障あり	支障なし	支障あり
遺伝性	主に母親から遺伝	少ない	少ない
随伴症状	・吐き気、嘔吐 ・光や音、臭いに敏感 ・ギザギザした光が見える 	—	・自律神経症状 (涙流、結膜充血、鼻詰まり、 眼瞼下垂＝ホルネル症候群) 
【対処】 【予防】 【控えること】	【対処】 ・暗く、静かな場所で横になる ・患部を冷やす (温めたりマッサージはNG) ・鎮痛剤服用 ・ツボ押し(裏面参照)   【予防】 ・適正な睡眠時間をとる ・ストレス発散 ・疲れたら休息する ・女性ホルモンを整える ・水を2ℓ/日 目安に飲む ・天気や気圧の変化に合わせて 予防的に鎮痛剤を服用 【控えること】 ・ストレスがかかること ・眠りすぎ ・飲酒 ・気圧の変化を受ける 飛行機搭乗や登山、ダイビング	【対処】 ・マッサージ(首や肩の筋肉をリ ラックスさせる体操・裏面参照) ・患部を温める ・ぬるま湯のお風呂に入浴 ・お酒やカフェイン、アロマ使用で 気分転換 ・接骨院、鍼灸へ行く ・ツボ押し(裏面参照)   【予防】 ・ストレス発散 ・隙間時間運動で血行を良くする ・水を2ℓ/日 目安に飲む 【控えること】 ・長時間の同じ姿勢 (運転・デスクワーク) ・眼の酷使 ・高すぎる、 柔らかい枕	【対処】 ・非常に痛みが強く鎮痛剤では対 処が難しいため、 頭痛専門医を受診しましょう MRIやCTなどの検査を受け、「二 次性頭痛」でないかを診てもら う必要あり。病院では、注射薬や酸 素吸入が行われます。 ※群発頭痛の原因ははっきりと解明され ておらず治療には医師の診断が不可欠と なります。 【予防】 ・規則正しい生活 ・睡眠時無呼吸症候群の症状があ れば治療する(群発頭痛に関係す るため) 【控えること】 ・飲酒 ・激しい運動 ・高温の環境 ・不規則な睡眠 ・気圧の変化を受ける 飛行機搭乗や登山、ダイビング

生活に支障がある
場合は
医療機関で相談 &
受診を↓

頭痛3兄弟



病院へ行く? 救急車を呼ぶ?
・迷ったら

#7119

(厚生労働省)

大人の症状は7119へ相談

急な病気でケガで 令和5年10月1日より開始
病院にいく ほうがいい?
救急車を呼ぶ ほうがいい?
もし迷ったら
救急安心センターで
#7119 緊急な症状やケガで迷ったとき
058-265-0009 119番通報

アールテックの
皆様

今月もお疲れ様で
す。皆さんは持病や
健康面の心配はあ
りませんか?

2月は現代の日本
人に最も多い「頭
痛」についてです。
「たかが頭痛、され
ど頭痛」。
タイプや対処、予防
を知り、生活の質の
向上につなげてい
きたいですね。

●命に係わる頭痛 (二次性頭痛)

次のような症状はすぐに医療機関を受診してください！

～他の病気が原因で起こる頭痛(二次性頭痛)～

痛みの特徴…突然、今まで経験したことのないような、後頭部をハンマーで殴られたような激しい痛み

痛みの部位…後頭部、前頭部、頭全体

随伴症状

- 片側だけに起こる突然のしびれ(顔や手足)、脱力感
- いきなり目が見えなくなる(片目 or 両目)
- 突発的なめまい
- 歩行障害
- 突然、舌がもつれて話しづらくなる

主な症例

- ・脳腫瘍
- ・慢性硬膜下血腫
- ・高血圧
- ・脳梗塞
- ・髄膜炎
- ・脳出血
- ・くも膜下出血



(産業医) 石川先生 より

薬剤の使用過多による

「**薬物乱用頭痛**」に注意

- 1 か月に15日以上頭痛があり、そのうち10日以上鎮痛剤を服用している

該当する方は専門医療機関に相談してみましょう



←← 2 / 6

YBC山形放送でも特集がありました

頭痛対策テクニック

痛みを和らげるツボ

【片頭痛】



・手三里…ひじを曲げたときに出来る横ジワからって首に向かって指3本分のところ

・会谷…人差し指と親指の骨が合流する部分から少し人差し指側。

「万能のツボ」と言われ、頭痛のほか、歯痛、肩こりにも効く



【緊張性頭痛】



・百会…頭頂部。
両耳と鼻の延長線が交わる場所。
体の中心に向かって垂直に押す

・太陽…目の眉、それぞれの端の中間点から指2本分外側にあるくぼみ

・鎖厭…髪の生え際に指をあて、口を開け閉めた時に動きを感じられるところ

・印堂…眉間の真ん中



Point 1

「頭痛の原因となる食べ物は控えよう」

赤ワイン、チーズ、チョコレート、インスタント食品、ジャンクフード などNGです。

Point 2

「ダイエット中でも食事は抜かない」

空腹で血糖値の低い状態は頭痛を起こす引き金に…。

Point 3

「水を飲むなら 硬水 を選ぼう」

日本の海洋深層水や琉美の水、海外の硬水は頭痛に効く栄養素のマグネシウムが多く含まれています。

おすすめ市販薬



1日二分でOK！簡単ストレッチ

【片頭痛】

●コマ体操



正面を向いて、足を肩幅に開きます。頭は動かさず、両肩を大きくコマのようにまわします。頸椎(けいつい)を軸として肩を左右に90度まで回転させて戻し、リズムカルに最大2分間続けましょう。

【緊張性頭痛】

緊張型頭痛の方は、●肩まわし体操 (肩ぐるぐる体操)

を追加してください



正面を向いて、足を肩幅に開きます。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。次は反対に「リュックを背負う」感じで後ろから前へ大きく5回を2セット