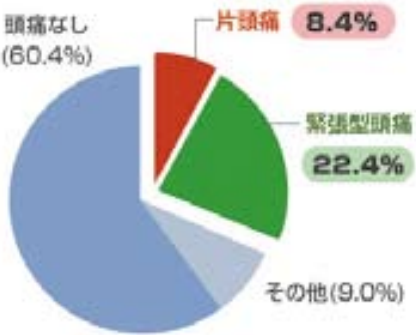




15歳以上の日本人のうち、3人に1人が頭痛で悩んでいるといわれます。身近に起きる症状のために、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、命に関わる病気が隠れていることもあります。頭痛を正しく理解しておくことが大切です。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

(表1)



片頭痛

頭痛の原因はさまざまですが、特に病気がないのに繰り返し起こる頭痛（一次性頭痛）と、病気が原因で現れる頭痛（二次性頭痛）に大別できます。（表1）

一次性頭痛とは、首や頭部周辺の筋肉の緊張や、頭部の血管の拡張などによって起こると考えられています。二次性頭痛は脳腫瘍やクモ膜下出血などが原因となって起こるため、治療が必要です。

今回は、身近に起こる「片頭痛」と「緊張型頭痛」を例に、頭痛の原因別予防法・対処法を紹介いたします。

何らかの理由で脳の血管が急激に広がり、周囲の三叉神経を

刺激することで起こります。身のストレスから解放されると急に血管が拡張することがあるため、仕事の無い休日などに起こりやすくなります。そのほか、寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども、片頭痛の原因とされています。

②寝だめはダメ
寝不足、寝過ぎ、疲労、空腹など体のストレスは片頭痛の引き金になるので避けましょう。特に週末の寝だめや二度寝は、空腹と寝すぎが重なって片頭痛を重くするので要注意です。

③頭痛の誘発食品を控える
チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインなど片頭痛を誘発するといわれる食品の取り過ぎは注意しましょう。

■症状 症状が起こる直前には肩こりが出ることもあり、こめかみから目の辺りがズキンズキンと心臓の拍動に合わせるように痛みます。脈打つように痛み、吐き気を伴うこともあります。頭の片側だけが痛いとは限らず両側が痛むこともあり、日常生活に支障が出ることもある発作性の頭痛です。

①冷やすのは○、温めるのは×
冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。入浴やマッサージなどは血管を拡張させるので痛みが増すことになり逆効果です。

片頭痛の特徴は、体を動かして頭の位置を変えると痛みが増幅することです。光、音、におい、気圧や温度の変化に対して敏感になることも特徴です。一旦痛み出すと2〜3日間続き、1カ月に1〜2度、多い人では1週間に1回頭痛を繰り返すこともあります。

②静かな暗い場所で休む
頭痛の最中に体を動かすと痛みが増し、光や騒音でも痛みは増してしまいます。できるだけ静かな暗い場所で横になりましょう。

予防法

①頭痛日と環境をチェック
人ごみや睡眠不足など、どのような環境が重なったときに片頭痛が起きるかを記録しておくことで、原因となる環境を特定でき、特定できた時期や環境を

③カフェインは適量にする
コーヒー、紅茶、日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮する作用があり、痛み始めてすぐに飲むと痛みを軽減させるといわれています。ただ、連日の過剰摂取は逆に頭痛を誘発するので注意しましょう。

緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することとで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。原因は精神的・身体的ストレスであることが多く、コンピュータ操作などで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすいです。筋肉の緊張ではない、うつ病など心の病気が原因となる緊張型頭痛もあり、片頭痛を併せ持つ人もいます。



①両肩をキュッと上げて、ストンと落とします。力を入れすぎず、自然な状態で10〜20回程度行います。
②左手を頭に載せて、右肩の力を抜いて左側へゆくりと首を倒します。左右とも5〜10回程度ずつ行います。
③いすに浅く腰をかけ脚を前に伸ばします。両肩の力を抜いてリラックスしながら首を前にゆくり倒します。5〜10回程度行います。

行い、首や肩の筋肉の緊張をほぐしましょう。

枕の高さを調整

高すぎる枕、柔らかい枕は首の負担になり、知らないうちに筋肉を緊張させます。高すぎず柔らかすぎない自分に合った枕を選ぶことで予防ができます。

対処法

①温めて、こりをほぐす
マッサージ、蒸しタオル、半身浴などで温めて、首、肩の筋肉のこりを取り、血行を良くしましょう。ストレッチも効果的です。
②気分転換をする
頭痛が始まったら、心身にストレスを加えていることを中止

予防法

①長時間同じ姿勢をとらない
姿勢を正し、同じ姿勢で長時間の作業をしないようにしましょう。
②肩、首の血行アップ
簡単なストレッチをこまめに

献血にご協力ください

とき 7月16日(水)
午前9時30分〜11時30分
午後0時45分〜1時30分
ところ 旭志公民館
内容 400ml献血
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。献血カードをお持ちの人は会場にお持ちください。
HIV検査目的の献血はお断りしています
HIV検査は菊池保健所で行ってください。無料・匿名で受けることができます。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
5月16日・23日の
歯科検診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。(敬称略)



高野 明衣 (菊) 高野 瀬
前田 健仁 (菊) 深川
楠木 美那 (菊) 深川
古澤 稟 (菊) 袈裟尾
有働 朋加 (菊) 袈裟尾
三川 莉実 (菊) 巨

三川 恵実 (菊) 巨
小山 雄大 (菊) 巨
上村 文実 (菊) 高野 瀬
中村 一斗 (菊) 上 赤星
岩根 来夢 (菊) 北原
森 詩暮 (菊) 上西 寺
大久保 柚希 (菊) 下出 田
富田 美羽 (菊) 蟹 八
谷川 翔星 (菊) 元 村
谷田 権琉 (菊) 妻 越
吉本 増希斗 (菊) 伊 萩
藤本 仁汰 (菊) 小 川
平山 司 (菊) 福本 一
中村 文乃 (菊) 福本 一
高間 文乃 (菊) 福本 一
古川 笑麻 (菊) 福本 一
合戸 遥 (菊) 永
堀田 瑛徠 (菊) 高 江
有働 太智 (菊) 桜 山 二
平田 琉輝 (菊) 富 納
中上 絢永 (菊) 富 原 西
甲斐 陽葵 (菊) 富 原 西
園田 ひかり (菊) 田 島 一
山下 凜子 (菊) 富 原 中 央
むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。