



## 「春の頭痛」について

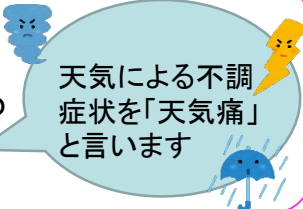
冬の曇天から一転、やわらかい日差しが降り注ぐ春。心も体もウキウキする季節ですね。実は春は頭痛が起こりやすい季節でもあります。今回は「春の頭痛」についてお話しします。

### 春の頭痛の原因

春は気温や環境も変化し、頭痛が起こりやすい季節なのです。



**【環境的因子】**  
変わりやすい天気による  
寒暖差・気圧の変化



**【精神的因子】**  
入学・卒業・人事異動など  
新しい変化による精神的ストレス  
緊張緩和



**【病気】**  
花粉症(アレルギー)による頭痛  
副鼻腔炎による頭痛



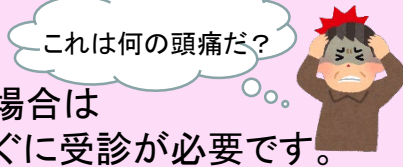
**【その他】**  
生活習慣の変化 眼精疲労  
アルコール摂取(送別会・歓迎会)  
姿勢 鎮痛剤の乱用



**メモ**  
夏: 強い光、熱中症、台風  
秋: 秋雨前線(気圧の変化)、台風  
冬: 風邪・感染症、筋肉のこわばり、室内外の温度差

### 頭痛の種類 ……疾患が原因の頭痛もあります

・**一次性頭痛**: 明らかな基礎疾患のない慢性的な頭痛(片頭痛・群発頭痛・緊張型頭痛など)  
・**二次性頭痛**: 原因疾患からくる頭痛(クモ膜下出血、脳腫瘍、高血圧、髄膜炎など)  
一概に頭痛といっても上記のような様々な頭痛があります。国民の4人に1人が一次性頭痛に悩んでいると言われていています。特に片頭痛は女性に多く、女性ホルモンが影響していると考えられていて、月経前後に症状が出る方が多いようです。  
また子どもの頭痛は、大方が片頭痛と言われていています。  
嘔吐・手足の痺れ・麻痺・視野が欠けて見えるなどの症状がある場合は二次性頭痛の可能性があります。命に関わる疾患が多いのですぐに受診が必要です。



### 薬による頭痛の対処法 ……頭痛の原因で薬も使い分けます

「いろんな対処をしたけど、なかなか効果がない…」 「日常生活にも支障が出てきた…」 「市販薬の鎮痛剤を使用しても最近頭痛が軽減しない…」  
そんな時は、迷わず受診をしましょう。頭痛の程度や種類によって、アセトアミノフェン、非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)、トリプタン製剤やセロトニン製剤が処方されます。  
特に片頭痛は痛み始めに飲まないと言われ効果が得られないと言われていています。(詳細は裏面へ) 悩まず、是非医師に相談してみましょう。



### 【薬以外の頭痛の対処法】……原因にあった対処法があります

(裏面へ)

# 頭痛の予防・対処法 「自分の頭痛を知ること」は、適切な頭痛予防につながります

①頭痛ダイアリーをつけましょう(日本頭痛学会に無料のダウンロード版があります)  
頭痛が出た時、日付・時間・頭痛の程度・内服の有無・その他の症状・月経状況・天候等記録しておきましょう。スマートフォンのアプリでも頭痛を記録するものはいくつかあります(「頭痛」で検索するといくつか出てきます)。使いやすいものを見つけてみてください。

②頭痛が出る前に予防・備える  
自分の頭痛の「癖」が分かってきたら、出る前に予防対策をとりましょう。



こんな時は受診しましょう！  
・日常生活に支障が出るような頭痛（おさまらない頭痛）  
・いつもと違う頭痛  
・嘔気・嘔吐・めまいが伴う頭痛  
・視野が欠けて見える、手足がしびれる・麻痺が出る（⇒即受診！！）

【花粉症による頭痛の予防・対策】  
花粉(アレルゲン)が体内に入ることによって起こるアレルギー反応  
⇒マスク・メガネでアレルゲンの侵入を防ぐ、正しいマスクの装着、花粉が落ちやすい上着を着る(払ったら落ちるような服)、流行前からアレルギー薬を内服

【天気痛による頭痛の予防・対策】  
気圧の変化に内耳が過剰に反応し、自律神経のバランスが乱れ、不調が起きる  
⇒耳の周辺のマッサージ、耳を冷やさない  
⇒気圧変化も確認できるアプリでチェック、事前に頭痛が出やすい時間帯を知っておく(その時間帯は安静に。)

【片頭痛】  
様々な原因により三叉神経から痛み物質が出て、これが脳周辺の血管を拡張させたり炎症を起こしたりする事で起こる頭痛  
※予防  
⇒前駆症状を見逃さない。出やすい環境を避ける、自分に合った薬を常備  
⇒マグネシウム(血管攣縮防止:ほうれん草、豆腐、ごま、サツマイモなど)をとる  
※対策(頭痛の程度で使い分けましょう)  
⇒血管を収縮させる(冷やす、カフェイン含有飲料を飲む)、拡張させない(安静)  
⇒早めの内服(痛み物質がまだ少ないうちに対処する)

【緊張性頭痛】  
無理な姿勢の維持・ストレスによる緊張等で首から肩周辺の筋肉の緊張から血流が悪くなることで乳酸などの疲労物質が溜まり、神経を刺激して起こる頭痛  
※予防・対策  
⇒筋肉の血流を良くして「こりにくい」身体づくり(首・肩のストレッチ)、姿勢改善  
⇒ハーブティー(カモミール、ローズマリー、ラベンダー)で緊張緩和・血管拡張  
⇒首・肩を温める、湯船につかる  
※「肩回し体操」僧帽筋を伸ばす運動

※「腕を振る体操」後頸筋を伸ばす体操

首(頸椎)を軸として、頭は動かさず、腕を図のように前から左右に90度振りましょう。2分間行います。座って行っても大丈夫です。

イラスト: 澤井製薬WEBより抜粋

①足は肩幅、肘を軽く曲げ、両腕を内側から外側へ回します。左図のように洋服を脱ぐような感じで回します。6回。  
②次は逆回し。右図のようにリュックを背負うような感じで前に向かって回します。6回。