

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。しかし、日中は温かくても朝晩は冷え込みます。衣服で調節をして、体調を崩さないように気を付けましょう。

中高生にも多い片頭痛と緊張型頭痛

頭痛で多いのは、ずきずきとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴について確認しましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛
痛む場所	こめかみ周辺が多い 片側だけのときも、両側のときもある	後頭部を中心に両側頭部や首すじにかけて
痛み方	ズキンズキンと脈打つような痛み 体を動かすと痛みが悪化する 頭痛の前に、目の前がチカチカすることがある	金属の輪で頭を締めつけられるような痛み 頭が重い感覚がある 首や肩のこりも感じる ストレスが増えると痛みが悪化する
痛みの持続時間と頻度	痛みは数時間から2〜3日で治まる 頻度は週1〜2回の人まで幅がある	1日中続く痛みが、ほぼ毎日のように持続する 午後〜夕方に痛みが増す傾向がある
頭痛以外の症状	吐き気、嘔吐を伴うこともある 光や音、においに過敏になる	ふわふわするめまい/眩を伴うことがある 吐き気や嘔吐は伴わない

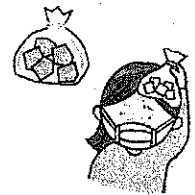
ずつつ頭痛のメカニズムのちがいと対応法

【片頭痛】

自身のストレスや気候の変化、寝不足などの様々な原因により、頭の中の血管が膨らみすぎて、血液がたたくように流れてしまう。それにより、血管の周りの神経を刺激してしまうため、ズキンズキンと脈打つような痛みが生じる。

➡ 膨らみすぎた血管を締めよるために **冷やすほうが良い!!**

例) アイスノンや、米を入れたビニール袋で頭を冷やす

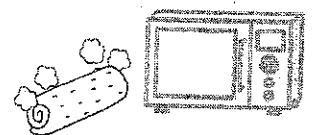


【緊張型頭痛】

自身のストレスや首・肩のこりで筋肉や神経が緊張して凝り固まってしまう。それにより、筋肉の周りの血管が圧迫されてしまうため、頭に血液が十分に流れず、頭が締めつけられるような痛みが生じる。

➡ 圧迫された血管をなげるために **温めるほうが良い!!**

例) 電子レンジで温めたタオルで首回りを温める
(やけどには注意しましょう)



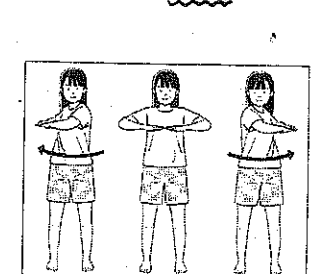
頭痛体操

～片頭痛の予防と緊張型頭痛の痛みをやわらげるために～

※ 頭痛があるときはしない方が良い

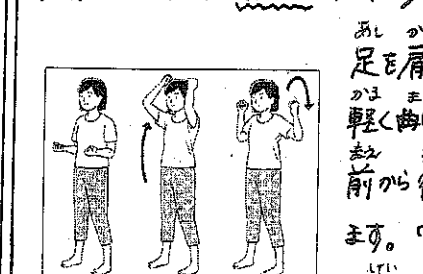
※ 頭痛の最中にやっても効果的

片頭痛予防体操



正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に回すようにして頭を動かす。両肩をリズカリに回す。2分間行います。ポイントは体の軸を意識して頭を動かさないようにすること!!

緊張型頭痛緩和体操



足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心に前後左右に両腕を回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。