

あなたも悩んでいませんか？

# 頭痛

新型コロナウイルス感染症対策生活リズムの変化など、新しい日常の中で今まで以上に悩む方が増えているのが「頭痛」です。季節の変わり目などには、慢性的な頭痛に悩む方も増えてきます。自分自身の頭痛の原因を理解して、快適な生活を過ごしましょう。

## あなたの頭痛は何タイプ？

頭痛の代表的なタイプとして「片頭痛」「緊張型頭痛」があります。

「片頭痛」は、こめかみから目にかけて、片側を中心に、時には両側や後頭部までも脈打つように起こる頭痛のことです。片頭痛が起こるきっかけは、ストレス、ストレスからの解放、寝過ぎや寝不足、女性ホルモンの変化（月経周期）、天候や気圧の変化、空腹、肩こり、アルコールなど、実にさまざまです。

「緊張型頭痛」は、後頭部から首すじにかけて、重苦しい感じや、締めつけられるような圧迫感があります。緊張型頭痛が起こるきっかけは、大半が身体的・精神的ストレスです。例えば、長時間同じ姿勢をとるといった身体的ストレス、環境の変化による精神的ストレスなど。神経や筋肉が過度に緊張し、筋肉に疲労物質がたまったり、脳内の痛みの調整機能がうまく働かなくなったりして頭痛が起こります。

## あなたはどっちに当てはまる？症状 check！

### 緊張型頭痛

- ギューツと締め付けられるように痛む
- 頭の両側や頭全体、後頭部が痛む
- 寝込む程の痛みではない
- 動いても痛みは強くない
- 光・音過敏はあってもどちらかひとつ
- 頭痛に伴う吐き気はない

半数以上当てはまるあなたは緊張型頭痛かも…！

### 片頭痛の症状

- ズキンズキンと脈を打つように痛む
- 頭の片側（あるいは両側）が痛む
- 動くと痛みがひどくなる
- 光や音、ニオイが気になる
- 頭痛に伴い、吐き気や嘔吐もある
- ときどき強い頭痛が起こる

半数以上当てはまるあなたは片頭痛かも…！

## 女性の方は、ホルモンとの関係も

女性の方は、生理周期に伴うホルモンバランスの変動から頭痛が起きることも考えられます。例えば 30 代女性に圧倒的に多いのは片頭痛で、5 人に 1 人の割合と言われています。痛みが強い時は、「いつものことだから」とやり過ぎずに、かかりつけ医を受診していきましょう。

## 頭痛を解消するセルフケア

普段の生活の中で自分に当てはまる要素を取り除いていくことで頭痛を和らげていくことができます。

片頭痛の場合は、肩こりを防ぐためのストレッチをこまめに行ったり、アルコールの摂取を控えるなど、生活習慣を規則正しくすることでコントロールできる場合もあります。緊張型頭痛の場合は、主な原因が心身の緊張にあるため、たつぷり寝る・好きなものを食べる・入浴する・軽く体を動かすなど、日常生活のリセットで解消できる場合が多いです。それぞれ原因や治療法は違っても、日々の生活の見直しが共通したセルフケアの第一歩といえるかもしれません。