

頭痛の原因と対処法

頭痛は誰もが一度は経験したことのあるポピュラーな痛みですが、原因や種類は実にさまざまです。鎮痛薬に頼りっきりになっていませんか？まずは、頭痛のことを知り正しく対処していきましょう！



＜頭痛の種類＞

①脳のがんが原因で起こる頭痛→脳梗塞、くも膜下出血、脳腫瘍

②脳に異常はないけれど起こる頭痛→片頭痛、緊張型頭痛、薬物乱用頭痛

①脳のがんが原因で起こる頭痛⇒こんな時は即病院へ！！

突然、激しい後頭部痛を起こし、意識障害を伴う
発熱とともに首筋が硬直する
手足の片方がマヒするなど24時間以上続く神経症状を伴う
起床時に頭痛及び吐き気、嘔吐を伴い、日ごとに強くなる
今までとは明らかに異なる頭痛がする



くも膜下出血、脳出血、脳梗塞、脳腫瘍、髄膜炎などの二次性頭痛の疑いがあります。すぐに脳神経外科などを受診しましょう。

②脳に異常はないけれど起こる頭痛（慢性頭痛）

この慢性頭痛には、いろいろな原因があり、それぞれ対処方法も違ってきます。対処方法を間違えると逆にひどくなったりする場合がありますので、自分の頭痛がどの頭痛なのかちゃんと知っておくことが重要です。そこでまず…

慢性頭痛の簡単な見分け方は…

- 毎日毎朝に頭が痛い
- 月に10日以上鎮痛薬を飲む
- 光、音、匂いに敏感になる
- 吐き気、嘔吐を伴う
- 首や肩がコチコチになる
- 入浴や飲酒で痛みが和らぐ

はい
はい
はい

**薬物乱用
頭痛**

片頭痛

**緊張型
頭痛**

★薬物乱用頭痛とは…



市販の鎮痛薬を服用しすぎて、慢性頭痛が悪化したものです。鎮痛薬は一時的に痛みを抑えるもので、頭痛の原因を根本から解決するものではありません。痛いからといって毎日のように服用し過ぎると、脳が痛みを感じやすくなり以前より痛みが強くなったり、頻度が増え“慢性連日性頭痛”の有力な原因になります。鎮痛薬にたよるのではなく、もっと根本から考え直しましょう！

★片頭痛とは・・・

心身のストレスなどで脳血管がぎゅっと縮まり、反動で急激に拡張する時に刺激で神経が炎症を起こしズキンズキンと痛むことが多い。

片頭痛の特徴

- ・こめかみ周辺の痛み、片側だけでなく両側が痛むこともある。
- ・身体を動かすと頭痛が悪化する。発作的にズキンズキンという拍動性の痛みが多い。
- ・発作の直前に目の前にギザギザするものが見えたりする閃輝暗点を伴う事がある。
- ・痛みは数時間から、2～3日続く人もいる、頻度は週1、2回から月1、2回と幅がある。
- ・日常生活に支障を来たすほどの痛み。
- ・頭痛の最中に吐き気、嘔吐を伴うことがある。光や音、匂いに敏感になる。

片頭痛の応急対応

- ・暗い静かな部屋で横になる
- ・痛むところを冷やす
- ・一寝入りする

★緊張型頭痛とは・・・

午後から夕方に多く、首や肩のこり、眼精疲労、めまい感、全身倦怠感などを伴う人もいます。頭全体を何かで締め付けられているような痛みが起こります。

緊張型頭痛の特徴

- ・後頭部を中心に両側頭部や首筋にかけて痛む
- ・金属の輪で頭を締め付けられているような痛み。頭が重く、肩や首筋がコチコチにこっている。
- ・フワフワするめまい感を伴うことがある。
- ・日常生活に支障をきたすほどではなく、身体を動かすと楽になる。

緊張型頭痛の応急対応

- ・一休みする。
- ・頸部や肩をマッサージする
- ・体操やストレッチを試みる
- ・凝った部分を蒸しタオルなどで温める。

キュートの頭痛にさよならのポイント！

鎮痛剤はその場をしのぐお薬です。鎮痛薬ばかりに頼るのではなく血液をサラサラにする事、血管を若くやわらかくする事をまずは考えましょう！！

血管や血液を作る
最良の材料！



バイオリックCK-5

血管の詰まりを
内側からとる



新五浄心

血流を良くし
血管を柔らかく



イチョウ葉エキス
GBE24

とれにくい頭痛でお悩みの方、是非ご相談下さい！