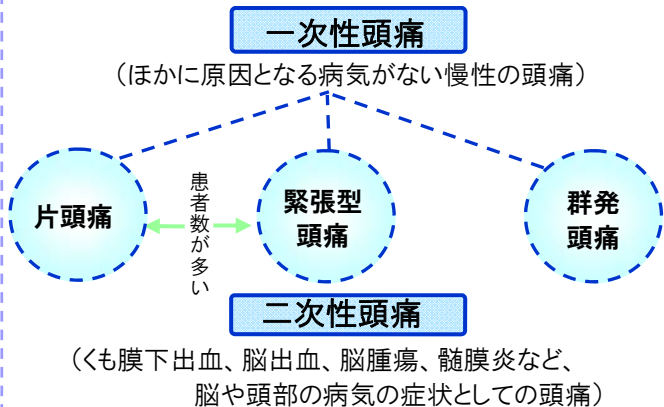


# 片頭痛と上手に付き合おう!

日本人の8.4%は片頭痛の症状があり、特に女性に多いと言われています。“片頭痛もち”は、自分の発作のパターンや治療薬の正しい服用を知ること、痛みの軽減や発作回数を減らすことができます。体質とあきらめず、上手に付き合っていきましょう。

## ▲片頭痛の原因と種類▼

片頭痛は、何らかの原因で脳の一部の活動が高まり、三叉神経が刺激を受けて、脳の血管を拡張させることで起こります。



今までに経験のない頭痛が起きた場合は要注意!

## ▲自分の頭痛を把握しよう!▼

片頭痛は遺伝的な体質による病気ですが、悪い遺伝ではなく「脳の血管が敏感な体質」といえます。そのため、ストレスから解放された時の脳内物質の変化や、天候、気圧、生活環境などの体外の変化に脳が敏感に反応して起こるといえます。頭痛をコントロールして、快適に過ごすために、「頭痛ダイアリー」で自分の頭痛について詳しく知ることをおすすめします。

### 「頭痛ダイアリー」ダウンロード

日本頭痛学会ウェブサイト  
<http://www.jhsnet.org>  
 「市民・患者さんへ」  
 ↓  
 「頭痛ダイアリーをダウンロード(PDF)」

日付	頭痛の程度	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はさまず、前ふれ、後ふれなど)
		午前	午後	夜		
10/13 (月)	痛	—	+	++	+	①前ふれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	痛	+++	++	—	++	②食事パズルで 食入で一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛	+	++	+	+	外出した朝一日中が しなげればならなかった。

## ▲鎮痛薬(市販薬)の飲み過ぎは控えましょう▼

片頭痛の治療には、拡張した血管を収縮させて痛みを取る薬が有効です。治療薬は、数種類ありますので医師と相談のうえ決めて下さい。

治療薬は、痛みが起きたらできるだけ早く飲むことがコツですが、予防のために飲むと血管が拡張する前に薬で収縮してしまうため、効き目が切れた時に反動で痛みがひどくなります。さらに、市販の鎮痛剤だけで対処している人は要注意です。治療薬は痛みの大元に効きますが、鎮痛薬(市販薬)は痛みの枝葉にしか効きません。鎮痛薬(市販薬)だけでやり過ぎることが続くと脳の痛み調節系がさぼってしまいます。そうすると、たまにしか起こらないはずの片頭痛が

毎日のように起こってきます。これが頭痛の慢性化で、主な原因は鎮痛薬の乱用です。片頭痛の慢性化を招かないようにするためにも、鎮痛薬(市販薬)だけに頼らず、医師に相談することが大切です。



## ▲片頭痛と緊張型頭痛の特徴▼

	片頭痛	緊張性頭痛
どんな時に起こる?	精神的ストレスから解放されたとき	精神的ストレス、身体的ストレスの最中
痛みが起こるしくみ	脳の血管が拡張して起こる	首から肩の筋肉のこりによって、首から頭の周囲の筋肉がしめつけられて起こる
発作の頻度	月に1~2回、多い時は週に1~2回	ストレスを受けている間はほぼ毎日
痛みの特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭の片側が脈打つように痛む</li> <li>数時間から1~3日ほど続くこともある</li> <li>吐き気がしたり、吐くこともある</li> <li>動くとともに悪化するじっとしている方が楽</li> <li>寝込むこともある</li> <li>光や音、においに敏感になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭の両側がしめつけられるように痛む</li> <li>吐き気があっても実際に吐くことはない</li> <li>1時間で治まることも一日中続くこともある</li> <li>体を動かすと痛みがまぎれる。動く方が楽</li> <li>寝込むほどのことはない</li> </ul>



### 今月のレシピ

## 春野菜のふくさ寿司

春の野菜を使って美味しく「食」を楽しみましょう!



<材料> (1人分)

- 鶏もも肉 20g/タケノコ水煮 10g/春人参 10g/新ごぼう 10g
- 干し椎茸 1/2枚/グリーンピース 3g/無頭えび 1匹/卵 1個/油 適宜
- 三つ葉 2本/木の芽 1枚/ごはん 100g
- a(淡口醤油 小さじ1/2杯/砂糖 小さじ1/3杯/みりん 小さじ1/2杯/出し汁 適宜)
- b(酢大さじ1杯/砂糖 小さじ1/2杯/塩 小さじ1/5杯)

<作り方>

- 鶏もも肉は1cm角、タケノコは5mm角に切る。
- ごぼうは皮をこさぎ取り5mm角に切る。人参は皮をむき5mm角に切る。
- 干し椎茸は水につけて戻す。5mm角に切る。戻し汁はとっておく。
- 出し汁に戻し汁を加え、①②③一緒に煮て、aで調味する。
- 白飯とbの調味料ですし飯を作り、④の具を混ぜる。
- フライパンに薄く油を敷き、ほぐした卵で薄焼き卵を作り皿取る。すし飯をのせて四角に包む。茹でた三つ葉で結ぶ。背ワタを取り茹でて殻をむいた海老と木の芽を飾る。

栄養価:エネルギー:329kcal 蛋白質:17.5g 脂質:6.4g 食塩:1.6g

### 鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062  
 鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
 TEL 099-806-1101  
 E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



ウラ面の頭痛体操で脳の痛み調節系を活性化!

## ～片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和に！～ 頭 痛 体 操

朝夕それぞれ2分間を目安に行いましょう。



- ・頭をなるべく動かさないように行う。
- ・体操の最中に痛みが激しくなったらすぐに中止する。
- ・片頭痛の発作中や、激しい頭痛・発熱を伴う頭痛がある時は行わない。

### 腕を振る体操(2分間行う)

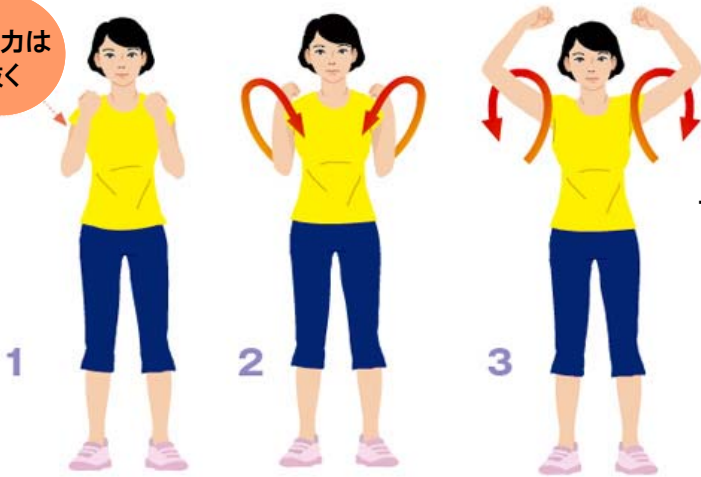
- ・正面を向いて頭は動かさず、腕を振って両肩を左右に大きくまわす。
- ・頸椎を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をリズムカルにストレッチする。



肩の力は抜く

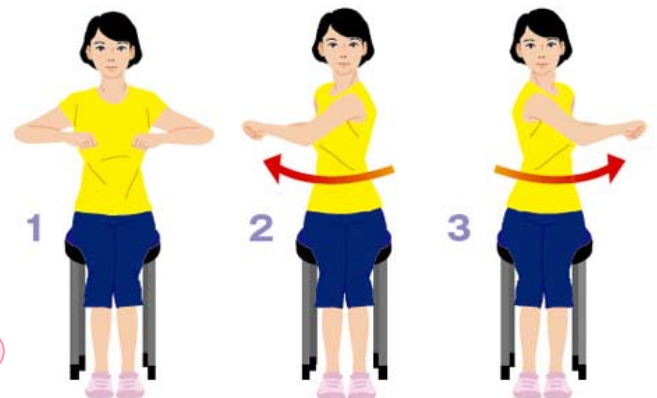
### 肩をまわす体操(6回行う)

- ・腕を振る体操に加え、僧帽筋のストレッチを行うと、肩の血行がよくなって緊張型頭痛の緩和にも効果がある。
- ・両ひじを軽く曲げ、肩を中心にひじを前後に大きくまわす。



### いすに座って行ってもOK

- ・いすに座って両足をそろえ、顔を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すように肩をまわす。



最初は1分ずつからでもいいので無理せず、明るい気持ちで取り組んでみましょう！

