

頭痛について

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校

学生相談室

頭痛とは？

- 頭の一部あるいは全体の痛みの総称（後頭部と首の境界、眼の奥の痛みも含む）

○ 数年以上前から同じような頭痛を繰り返している場合

⇒ **慢性頭痛**〔片頭痛や緊張型頭痛が代表的〕

大部分が 生命の危険性はない 場合が多いですが、良い治療法もあります。

気になるときは受診しましょう！

受診の際は脳神経内科・頭痛専門外来・脳神経外科など

● 注意が必要な頭痛

急に痛み出し、経験したことがないくらいひどい頭痛、短時間でピークに達するような頭痛、

発熱や手足のしびれを伴うような頭痛、数週間のうちに悪化してくる頭痛

⇒ 脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などの可能性あり！ **受診必要！**

自分の頭痛はどんなタイプ？

- 頭痛には色々な種類があります。まずは 頭痛をじっくり観察してみましょう。
- 記録しておけば 受診にも役立ちます。

頭痛の起こった日時は？

どれくらい続いた？

痛みの程度は？

吐き気・月経の有無は？

光・音・匂いなどが気になったか？

日常生活にどれだけ影響があったか？

薬は飲んだか・効いたか？

どのような痛みか？（脈打つような、締め付けられるようななど）



自分がどんな時に

どんな頭痛に悩まされているか

分かるようになります！

頭痛発生のメカニズム

頭痛の中には 身体的・精神的ストレスによる**筋肉の緊張**が主な**原因**となるものがあります。

○ 前かがみでのパソコン操作・うつむき姿勢でのスマホ操作などを長時間続ける。



頭を支える筋肉に大きな負担となる。



頭の筋肉が緊張し、血流が悪くなり、**頭痛**が起こる。

○ **精神的なストレス**は **自律神経**に影響し、頭痛の誘因になります。

※ 片頭痛は頭蓋骨内の血管が広がって起こるため、メカニズムは異なります。

頭痛対策は何ができる？

- **正しい姿勢**を心掛ける。長時間同じ姿勢をとり続けない。

- **運動**や**入浴**で血行を促進！

- **運動療法の基本**： 全身をバランスよく動かす！（ラジオ体操のように左右対称に）

首や肩が張っているからといって、首や肩だけ動かすのでは張りは取れません。

- **入浴の目的**： 首や肩の血流を改善！

あまり熱すぎない温度で ゆっくりと時間をかけて入浴しましょう。

- ※ 頭痛によっては、運動や入浴により悪化するタイプのものがあります。

- ※ **薬物療法**： 鎮痛薬は有効ですが、服薬が多い（週2～3日）と危険です。



悩まずに
医療受診を！