



アストの健康たより

令和6年5月号

頭痛タイプと改善について



暑くなったり、寒くなったり気候の変化が多いこの時期！頭痛に悩まされている方も多いのでは？
皆さんを悩ませる頭痛にもタイプがあるそうです！頭痛のタイプによって対処法が異なります！

●あなたの頭痛のタイプは？

①緊張型頭痛のチェックリスト

(1～4が2つ以上 かつ5・6の両方が当てはまる方)

1	頭の両側が痛む
2	絞めつけるような痛み
3	我慢できる・仕事がこなせる
4	体を動かしても 痛みが悪化しない
5	吐き気・嘔吐はない
6	光・音は気になったとしても どちらか一つ

対処法

- ・原因：首・肩の凝り ストレス
- ・対処法：ほぐす・体を動かす・温める
- ・セルフケア：体操・入浴・マッサージ◎

②片頭痛のチェックリスト

(1～4が2つ以上 かつ5・6のどちらか当てはまる方)

1	頭の片側に起こる
2	脈を打つような痛み
3	我慢できない・仕事に支障
4	体を動かすと痛みが悪化
5	頭痛が起こると吐き気
6	光・音に敏感になる

対処法

- ・原因：光・音・におい・ストレス
ホルモンバランス
- ・対処法：刺激を避けて安静に・冷やす
- ・セルフケア：体操・入浴・マッサージ×

③群発頭痛のチェックリスト

(1～5が全て当てはまる方)

1	片側の目の奥に激しい痛み
2	同じ側に涙・鼻水・鼻づまり
3	痛みでじっとしてられない
4	夜間や睡眠中など決まった時間帯に起こる
5	1～2 か月毎日のように繰り返す



※ハンマーで殴られたような突然の痛みがある場合は、命にかかわる病気である可能性があるため、すぐに「脳神経外科」を受診してください。

※きちんと専門の医療機関で診察してもらいたい…という方は、「頭痛専門医」にみてもらうのがオススメです。

●気を付けたい、市販の頭痛薬の“選び方”！

パッケージの成分表示の「成分の数」です。含まれる成分が1つだけのものが「単剤」、複数のものが「複合鎮痛剤」です。

●市販の頭痛薬をよく飲む方は“複合鎮痛剤”飲む回数に注意！

市販の頭痛薬などを過剰に使用すると、頭痛の頻度が増えてきて、連日のように頭痛がおこるようになります。「薬剤の使用過多による頭痛 (MOH)」といいます。MOHになると薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなり、薬を飲むという悪循環に陥ってしまいます。その原因として最も多いとされているのは、複合鎮痛剤の飲みすぎによるもの。単剤と比べ、複数の成分をより多く摂取してしまうからだそうです。成分が増えるほど、副作用が出るリスクも高まると考えられるそうです。

●市販の頭痛薬 MOH を避ける飲み方 ①1日の服用回数は1回まで ②頻度の目安は週2日まで

●女性ホルモンの「エストロゲン」量の変動が頭痛の原因の場合もあります

婦人科の中でも「女性ヘルスケア専門医」の受診もおすすめです！ (参考) NHK「あさイチ」頭痛改善 Q&A

