

やくやく
薬躍

みやこ通信

今月のテーマ

頭痛の種類と特徴

誰もが一度は経験したことがある頭痛ですが、今回は頭痛について紹介します。



頭痛は
大きく分けて

へん ず つう
片頭痛

さん ちよう がた ず つう
緊張型頭痛

ぐん ぱつ ず つう
群発頭痛

の ③ 種類に分類されます。

へん ず つう
片頭痛

- ◆ 週2回～月1回程度起こる
- ◆ 痛みは4～72時間続く
- ◆ 頭の片側に起こることが多い
- ◆ ズッキンズッキンと脈打つような強い痛み
- ◆ 吐き気、嘔吐を伴うことがある
- ◆ 光や音が気になる
- ◆ 頭痛の前兆としてギザギザした光が見えたり、視野の半分が見えにくくなることもある
- ◆ 動くと痛みが悪化する
- ◆ 時々寝込むほどの痛みがある
- ◆ 日常生活に支障をきたす



片頭痛を
起こさない
ために

- ★ 強い光や騒音、人混みをできるだけ避ける。
- ★ 寝過ぎ、寝不足を避け、休日もできるだけ普段通りの時間に起きる。
- ★ 日頃からストレスを溜めない。
- ★ 自分がどんな時に痛みが出やすいのかを知っておく。
(例：雨の日、気圧が低い日、台風の日など)

片頭痛が
起きて
しまったら

- ★ 痛い部分を冷やし、暗いところで安静にする(できれば寝てしまうのがよい)
- ★ 発作が起こった時は入浴を避けシャワーにする。
- ★ 痛くなり始めの時、コーヒーか緑茶を飲むことで痛みが楽になることがある
(ただし飲み過ぎると逆効果になる)

さん ちよう がた ず つう
緊張型頭痛

- ◆ 持続する痛み
- ◆ 痛みは30分から7日間続く
- ◆ 頭の両側か頭全体、後頭部が痛む
- ◆ 頭の両側を締め付けられるような痛み、重苦しい鈍痛
- ◆ 吐き気はあっても実際に嘔吐することはない
- ◆ 肩こりやめまいを伴うことがある
- ◆ 日常生活に支障をきたす痛みではない



緊張型頭痛を
起こさないために

- ★ ストレスが原因の場合が多いため身体的、精神的なストレスを取り除くことを心がける。
- ★ 自分なりにリラックスできる趣味や方法を見つけておく。
- ★ 散歩や柔軟体操などの軽い運動を行う。
- ★ 長時間同じ姿勢をとらない。

片頭痛と緊張型頭痛に有効な頭痛体操

片頭痛の予防や緊張型頭痛の緩和に有効な体操をイラストで紹介。しっかり2分以上行うのがポイント。



1

2

3

1

2

3

●腕を振る体操

足を肩幅に開き、肘を外に曲げる。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上半身を動かす。体の軸を意識して肩を回転させ、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。



体の軸を意識する



1

2

3

腕の力は抜く

頭を動かさないように

全日本民医連ホームページより参照

ぐんばつずつら
群発頭痛

- ◆ 1~2ヶ月間に集中してほぼ毎日起こる。痛みは15分~3時間続く
- ◆ 必ず頭の片側が痛む ◆ 目の奥がえぐられるような激痛
- ◆ 目の充血や涙、鼻水などを伴うことがある
- ◆ 痛くてじっとしてられない ◆ 動くと痛みが紛れる ◆ 耐え難い痛み

群発頭痛が
起きてしまったら

- ★ 群発頭痛は年に1~2回、1~2ヶ月の間毎日起こります。その期間が過ぎれば頭痛は起こらない。
- ★ 期間中は喫煙や飲酒は悪化の原因になるため避ける。

(株)ファイザー 自分の頭痛を理解する My頭痛ダイアリー参照

まとめ

それぞれの頭痛においていずれも自己判断による鎮痛薬の飲みすぎやそのまま頭痛を放っておかず受診するなどの対応が必要になってきます。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店