

健康通信 2月号



■私たちが悩ませる“頭痛” Part2

思い返せば今年の冬は暖冬だったという事かもしれませんね、10℃を超える日中の気温は太陽が出れば暖かいと感じるほど。2月とは思えない日が続いています。時季相応の気候でないのも困りもの。私たちの身体にも異変が起こります。さて今月も、引き続き、困った「頭痛」についてお話していきましょう。

★あなたの頭痛のタイプはどれでしょう？

頭痛には様々な種類があります。意外と自分の頭痛がどういうものか知らない方が多いのではないのでしょうか？右の表は3つの頭痛のタイプをまとめた、簡単なチェックシートになります。まずは自分の頭痛のタイプを確認してみましょう！

※この表に当てはまらない頭痛の場合は症候性頭痛（クモ膜下出血・脳腫瘍など）の可能性もあります。早期に専門機関を受診してください。

どこが痛む？	両側	片側	片側(目の奥)
どんな痛み？	締め付けられる・圧迫される痛み	ズキンズキンという痛み	突き刺す・えぐられる痛み
痛みの強さは？	比較的軽い～中等度	中等度～強い	極めて強い
動くとき痛む？	変わらない	痛みが増す	痛くてじっとしてられない
頭痛以外の症状は？	肩こりやめまい	吐き気、嘔吐 光や音に敏感	目の充血・なみだ 鼻水・鼻づまり
痛みの周期？	毎日・週に数回	数日～ひと月に1回程度	1～2か月間に集中して、毎日起こる
	↓	↓	↓
	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛

片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛む場所 頭部片側に痛みを感じる人が多い。 両側性の場合もある。	痛む場所 片側に偏りがなく、頭全体であったり、後頭部から首にかけて圧迫感や締め付けられる感じを伴う痛み。	痛む場所 頭部片側に痛み、眼の奥やこめかみに強い痛みを伴う。
特徴 脈を打つような痛み・吐き気を伴うことがある・光や音に敏感に感じてしまう人がいる。	特徴 首・肩こりを伴う・めまいを伴うことがある。	特徴 発作症状・他2種類と比較し痛みが激烈である。
頻度： 基本的に毎日	頻度： 週に1・2回～月1・2回（発作的に出現）	頻度： 1度痛みがはじまると1・2ヶ月継続 1回/2日～8回/日

さらに左の図では、痛む場所のイラストがありますのでわかりやすいかと思えます。また、片頭痛と緊張型頭痛の両方の要因を合わせ持つ方も中にはいらっしゃいます。

今回は、この3つの中でも最も多いといわれる、「緊張型頭痛」について少し詳しくお話したいと思います。

「目の疲れや倦怠感と一緒に頭が痛くなる。」「長時間スマホやパソコンを使用した後に頭が痛くなる。」

こんな経験、ないですか？これは日本人のうち約4000万人が悩まされている慢性頭痛の中でも一番割合が多いといわれる「緊張性頭痛」の症状になります。

緊張性頭痛は、頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。緊張型頭痛を引き起こす原因は、精神的・身体的ストレスであることが多く、パソコンやスマホ操作などで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすい頭痛です。つまり、自分自身の心と身体の状態によって引き起こされることが多いので慢性化しやすい厄介者。なので、薬などで痛みがとれたとしても筋肉が硬くなる原因を突き止めないとまた症状が出てきてしまいます。ストレスを溜めない生活を心掛けること、ストレスの原因を解決し緊張をほぐすこと。仕事や日常生活時に正しい姿勢をキープすることを心掛け、筋肉が硬くなりにくい状態を日々作っていくことも大切です。 理学療法士 奥村 大地



◇緊張型頭痛の原因『ストレス』を緩和しよう！

同じ姿勢でのストレスフルな日常生活の中で、頭皮、首筋、肩の血行が悪くなるのが頭痛に繋がります。頭皮の血行が悪くなると、首筋や肩、血液やリンパの流れも悪くなってしまいますので、頭痛だけではなく、肩こりや眼精疲労もおきてしまうのです。頭皮マッサージには頭皮のこりが原因となる不調を解消するなどの効果がありますが、最大のメリットは精神的な疲れ（ストレス）を和らげることでしょう。頭部の血行不良は、如いては自律神経の乱れにも繋がるといわれます。多くの不調が現れる前に、『自分で自分を癒す』ことを試してみてください。



【頭皮全体をほぐす】

両手の手のひらで頭をはさんだり、かさねたりして押しながら頭皮を動かす。それぞれ3～5回が目安。



【頭皮を引き上げる】

3本の指で頭皮を押しながら生え際から頭頂部に向けてゆっくりと地肌を引き上げる。少しずつ場所を変えて頭全体を。

併せて、首と頭を繋げる筋肉「頭板状筋」のストレッチを行う事で首凝りからくる頭痛を解消しましょう！



- ① 足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえる
- ② 首を前に傾ける
- ③ 15～30秒キープ

首を前に傾ける時は、力を入れて傾げるのではなく、頭の重さで傾けるようなイメージで行います。背中が丸まらないようにし、身体が前に倒れないように気を付けてください。ストレッチは反動をつけずに、15秒～30秒ゆっくり行ってください。呼吸を止めないように行いましょう。

🍲お肌つるつる！肩こり解消！カボチャとツナ缶の食べるスープ 🍲

【材料 2人分】

- ・カボチャ 200g ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ 1/2パック ・バター 10g
- ・水 100ml ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・みそ 小さじ1 ・無調整豆乳 200ml
- ・塩、黒胡椒 各適量 ・パセリ 適量

かぼちゃに含まれるビタミンACEは免疫カUPに効果的。ビタミンA・Eは油と一緒に摂ることで吸収率UP。ツナ、無調整豆乳には、たんぱく質・ビタミンEが含まれています。たんぱく質はお肌をつくるのに必要、ビタミンEは抗酸化作用、血流促進効果が期待できます。

【作り方】

- ①かぼちゃ、玉ねぎは1～2cm角に切る。しめじは手でほぐす。
- ②鍋にバターを入れて①を炒める。
- ③水100ml、コンソメ小さじ1を入れ、蓋をしてカボチャに火が通るまで約5分ほど煮る。
- ④軽く油を切ったツナ缶(油漬け)を入れる。
- ⑤みそ小さじ1、豆乳(無調整)200ml、塩・黒胡椒を加えて味を調える。
- ⑥沸騰する前に火を止め、器に盛り、刻みパセリを飾って出来上がり。

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。