

頭痛、偏頭痛

頭痛には、なにかの病気のサインとして



あらわれる場合と、そうでないものがあります。突然の激しい痛みや、高熱やめまい、吐き気、けいれん、体のマヒやしびれなどをともなうときは、重大な病気の可能性もあります。症状が激しいときは緊急を要することが多いので、すぐに病院で診察を受けましょう。

それ以外のとくに心配のない頭痛は、風邪や睡眠不足、過労などが原因の場合が多く、ほとんどが一時的なものです。くり返し頭痛がおこる「頭痛持ち」というのは、慢性頭痛であり、おもに偏頭痛と緊張性頭痛に分けられます。

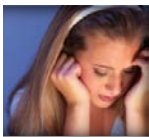
★偏頭痛

脈拍に合わせたようなスキズキンという痛みで、こめかみがズキズキ痛み、おでこのあたりや眼の奥、頭の横のほうに痛みのが偏頭痛です。脳の血管が発作的に収縮し、その後、急に拡張することで起こる痛みで、吐き気を伴うこともあります。睡眠不足や過労、二日酔いが原因になることも多いようです。

★緊張性頭痛

頭を締めつけられるような重苦しい感覚の痛みが襲い、肩から夕方にかけて、ひどくなるのが緊張性頭痛です。目の疲れ、ストレス、睡眠不足などに伴い、首から肩にかけての筋肉が緊張するのを起こります。

原因となっている首筋や肩のこりをよくすると、こどもも多いです。



《予防・改善のためのアドバイス》

頭痛が起こりそうなタイミングに、アルコールやチョコレートなど血管を拡張させる作用のある食物を口にしないようにしましょう。

偏頭痛
偏頭痛の応急処置には、鎮痛剤を飲んで安静にすることと、冷たいおしぼりや冷却シートなどで、おでこやこめかみなどの痛みがあるところを冷やしてください。冷やすことで拡張した血管が収縮して、痛みがおさまります。音や光の刺激、コーヒーやお茶のカフェイン、寝過ぎなどは痛みを増すので注意しましょう。

緊張性頭痛
筋肉の緊張緩和には、首や肩のこりを軽くするよう、こっているところを揉んだり、温めると痛みがおさまります。安静にするときは、頭を固定して首や肩の負担を減らすとよいでしょう。ストレスをためないように心がけ、マッサージやストレッチを習慣にすることも大切です。

多く含む食品		食品で補う
ビタミンC	ピーマン 柿 いちご パイン	どのタイプにも有効で、痛みをすみやかにやわらげるので、毎日の食事でとりましょう。一度に大量にとっても不要な分は排泄されてしまうので、サプリメントで摂るときは、こまめに摂るのが効果的。
ビタミンE	アーモンド ヘレ かつ はまち	血行促進作用がある。
ビタミンB群	かつお レバー しじみ	神経の働きを正常に保ち、不足すると頭痛が起こりやすくなる。

ビタミンCには、パファリンなどの鎮痛剤を効きにくくする性質があります。野菜や果物のジュースで鎮痛剤を飲まないようにするほか、サプリメントとの組みあわせにも注意しましょう。

サプリメントで補う	
ビタミンB2	脳のエネルギー代謝に不可欠で予防効果がある。
マグネシウム	脳の血管緊張をゆるめて痛みをやわらげる。
レシチン	脳内血流の循環をよくする。



定期的に有酸素運動を（頭痛時は避けて）行いましょう。また、毎日6時間以上の睡眠をとりましょう。有酸素運動には、ウォーキング、サイクリング、スイミングなどがあります。速さや距離を競うのではなく、運動しながら会話ができる程度の強さが最適です。

- 運動するときに、準備しておきたいものがあります。
- 汗ふきのタオル
- 水分
- 水分補給には、水よりも電解質が入ったものがオススメです。お茶に粗塩を混ぜたものでもよいでしょう。
- 時計
- 運動の途中に、心拍数をチェックします。
- リュックやウエストポーチ
- 運動中は両手をフリーに。小銭や薬、身分証明書や緊急時の連絡先のメモを入れておくと安心です。

急に頭が痛くなったときに効果的なツボ

耳たぶの上の、コリコリした出っばりの部分が頭痛帯という、急な頭痛に効くツボです。親指と人さし指でここをつまみ、もみまします。ツボのめやすは押してみても鈍い痛みを感じる場所です。

頭全体が痛いときに効果的なツボ

頭全体の痛みには、頭頂部にある百会のツボが効果的です。左右の耳たぶからまっすぐ上がった線が頭頂部でぶつかったあたりが百会で、頭のてっぺんと考えればよいでしょう。

百会
両手の中指を立て、下に向かって4〜5回強く押しながら揺らす

頭痛帯
親指と人さし指の指先でつまみ、心地よいと感じる強さで刺激する