

成人の4人に1人は悩んでいると言われる頭痛。原因も実にさまざまで、中には注意しなければならないケースもあります。

今回は女性に多く見られる頭痛のお話。



【女性に多い頭痛は2タイプ】

片頭痛

- 血管が膨張することによって起こる痛み。
- 月に1~2回、片側のこめかみ辺りがズキズキと痛む。吐き気をともしなうことも。
- 女性に多く、男性の4倍。
- 思春期から閉経期にかけて起こりがちで、60歳を過ぎると痛みが改善し軽くなる。

緊張型頭痛

- 血流が悪くなることで起こる痛み。
- 後頭部から首筋にかけて、重い感じや圧迫感がある。ズキズキというよりはだらだらと長引くのが特徴。
- 男女ともに中高年に多い。
- 肩こりをはじめ、目の疲れ、体のだるさ、ふわふわしためまいをともしなうことも。
- ストレスが主な原因。目や耳鼻、あご、歯の病気が原因になっているケースも。

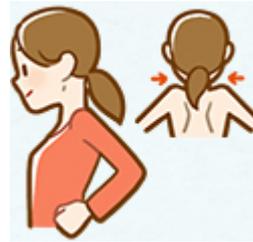
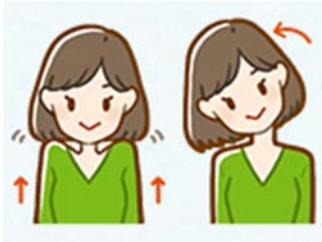
【対処方法】

片頭痛

- 医療機関を受診しましょう。
- ※一般用医薬品（市販薬）の鎮痛薬には、片頭痛の適応はありません。処方せん薬の適応となります。

緊張型頭痛

- 後頭部を温める。 ※血流が悪くなるので冷やすのはNG。
- 首肩をマッサージする。
- 痛みがひどくなったら鎮痛剤を。
- 頭の緊張や肩こりをやわらげるストレッチや体操を試してみる。



□

☆頭痛体操

- ・肩を上げ下げる
- ・首を前後左右に曲げる
- ・首をグルグル回す
- ・手で頭全体をマッサージ
- ・うなじを手刀で叩く

□

☆肩こり体操

- ・胸を広げて、肩甲骨を背中の中の後ろにくっつけるようにヒジを曲げて腕を後ろに持っていく
- 気持ちがいいところでしばらく止める
- 息を吐きながら力を抜き、腕をもとに戻す

【こんな頭痛は要注意】

- ✓ 突然激しい痛みが起こる
- ✓ 早朝に起こる頭痛
- ✓ 身体のマヒ、物が二重に見える、けいれんをとまなう頭痛
- ✓ 1ヵ月以内にだんだんと痛みがひどくなる
- ✓ 発熱とともに起こる強い頭痛

頭痛薬は種類によって効き方も人それぞれ。効かないようであれば一度薬剤師にご相談ください。長引く頭痛は、もしかすると何かの原因があるかもしれません。受診は神経内科や脳神経外科へ。病院によっては「頭痛外来」という専門の外来もあります。