

# グレースホームケアクリニック医科新聞



## 7月号

医療法人社団 慶実会

グレースホームケアクリニック多摩分院

〒188-0011 東京都西東京市田無町 5-9-1

Tel 042-452-3526/Fax 042-452-3525

今月は頭痛についてのお話です。頭痛でお悩みの方が多いと思います。

### 【頭痛について】

頭痛には様々な種類があります。その原因によって大きく二つに分けられます。一つは、片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛など検査をしても異常が見つからない、他に病気が隠れているのではなく、頭痛そのものが疾患である一次性頭痛（慢性頭痛）です。いわゆる頭痛持ちの頭痛のことで、日常生活に支障をきたすこともあります、困っている方が大勢いらっしゃいます。もう一つは、何かの病気が原因となり症状の一つとして起きる二次性頭痛（症候性頭痛）です。二次性頭痛は、風邪や二日酔いなどが原因になることが多いですが、クモ膜下出血や脳腫瘍など命に関わる病気が原因となる頭痛もあります。このような命に関わる病気による頭痛は、症状が強く現れることが多いのですが、軽い症状で発症する場合もあります。

### 【頭痛が起ったら】

急に起こった頭痛で、これまでに経験がないひどい頭痛、突発して短時間でピークに達するような頭痛、熱がある、手足の麻痺やしびれを伴うような場合には至急、脳神経外科または脳神経内科を受診して正確な診断を受ける必要があります。また頭痛が数週間のうちに悪化していくような場合には脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などの可能性もあるので注意が必要です。

数年以上前から同じような頭痛発作を繰り返している場合は慢性頭痛で生命の危険はないことが多いです。片頭痛や緊張型頭痛が代表的です。慢性頭痛は、脳に障害を残さないとされていますが、頭痛発作は日常生活に支障をきたすため、適切な治療と予防が必要になります。

### 【頭痛体操】

片頭痛の予防や緊張型頭痛の緩和に効果的な頭痛体操があります。

頭痛体操パンフレットは、一般社団法人日本頭痛学会のウェブサイトからダウンロード可能。

一般社団法人日本頭痛学会のウェブサイトからダウンロードはこちらから。



### 後頸筋を伸ばす 腕を振る体操 [2分間行なう]

正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きくまわします。  
頸椎(けいつい)を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をリズミカルにストレッチします。

首のまわりの筋肉は頭を支えたり、動かしたりします。  
長年にわたり頭を支えているためこの筋肉には疲労がたまり、硬くなります。これが頭痛の原因の1つになります。頭痛体操は頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をストレッチします。筋肉のごりや疲れをとり、頭痛を和らげましょう。



### 僧帽筋を伸ばす 肩を回す体操 [6回繰り返す]

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。  
前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。

### 椅子に座ったままで オフィスでもできる 体操

椅子に腰掛け、両足をそろえ頭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体を回します。



### いつもと異なる頭痛に注意しましょう。

頭痛には何らかの病気が原因の「危険な頭痛」の場合もあります。特に代表的な「ケモ腰下出血」や「髄膜炎」は命に関する重大な疾患です。普段の頭痛では起こらない吐き気がしたり、ろれつが回らない、ものが2重に見える、また、めまいいや痙攣など、いつも違う頭痛の症状を感じたら、すみやかに医師の診断を受けましょう。

一般社団法人日本頭痛学会ウェブサイトより