



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
すっかり秋らしい季節になり、朝晩は冷え込みを感じるようになりました。寒暖差により体調を崩さないように気を付けてください。インフルエンザの流行も増え始める時期ですので、注意をお願いします！

今月号は【頭痛の種類・対処法】についてお伝えします。



ズキズキ、キリキリ・・・悩ましい頭痛 種類と対処法

頭痛で悩んでいる人は全国で4,000万人いると言われています。
その種類や症状は様々であり、対処法も異なります。いろいろな種類がありますが、日常的によくみられる頭痛は「機能性頭痛」といわれ、ほとんどはこちらのタイプに当てはまります。「機能性頭痛」の中にも、いくつかの種類があり、原因の多くは体質や普段の生活にあると言われています。

頭痛のタイプをチェックしてみましょう。どのタイプが一番多く当てはまりますか？

質問	Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
1. 頻度はどれくらい？	<input type="checkbox"/> 月に数回、頭痛を繰り返す。数時間から、長くても3日は痛みが続く。	<input type="checkbox"/> 同じような痛みがほぼ毎日起こる。	<input type="checkbox"/> 1~2か月の間、毎日ほぼ決まった時間に起こる。痛みの持続は1~2時間。
2. どのような痛み？	<input type="checkbox"/> ひどくなると「ズキンズキン」と脈打つように痛む。	<input type="checkbox"/> 締め付けられるように重く痛む。	<input type="checkbox"/> えぐられるように激しく痛む。
3. どこが痛む？	<input type="checkbox"/> 頭の片側、あるいは両側。	<input type="checkbox"/> 頭部全体。もしくは後頭部や首筋。	<input type="checkbox"/> 片方の目の奥。
4. 家事や仕事は？	<input type="checkbox"/> するのが辛く、できれば寝ていたい。	<input type="checkbox"/> 何とかできる。	<input type="checkbox"/> 何もできなくなる。
5. 動くとき痛みはどうなる？	<input type="checkbox"/> できれば動かずじっとしていたい。	<input type="checkbox"/> 痛みが軽くなることもある。	<input type="checkbox"/> 激痛のためじっとしてられない。
6. 頭痛以外の症状は？	<input type="checkbox"/> 吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる。	<input type="checkbox"/> ふわふわしためまい、肩や首のこりを伴う。	<input type="checkbox"/> 目が充血する。涙が出る。鼻水が出る。
7. 肩や首のこりは？	<input type="checkbox"/> 頭痛が起こる前に肩や首がこる。	<input type="checkbox"/> 頭痛の時はいつも肩や首のこりがある。	<input type="checkbox"/> 頭痛が起こると同じ側の肩がこる。
8. 頭痛が起きた時は？	<input type="checkbox"/> じっとして、痛みが過ぎるのを待つ。	<input type="checkbox"/> マッサージやストレッチをしたり、お風呂に入る。	<input type="checkbox"/> じっとしてられない。

該当する項目で A が多い場合
「片頭痛」の疑いあり

対処法

薬で痛みを抑える。
患部を冷やし、光や騒音を避け、安静にする。



該当する項目で B が多い場合
「緊張性頭痛」の疑いあり

対処法

マッサージ・入浴・体操等により、血行をよくして、筋のこりを解消する。



該当する項目で C が多い場合
「群発性頭痛」の疑いあり

対処法

痛む時期は医療機関を受診して、適切な治療を受ける。
群発期はアルコール厳禁。



※ 頭痛は重大な疾患の可能性もありますので、ひどい痛みの際は医療機関を受診してください。

出典：エーザイ株式会社 頭痛チェックシート/大正製薬 痛みに効くコラム

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

