

リハビリテーション便り 7月号

～頭痛の原因と治療・予防 編～



はじめに

頭痛はありふれた症状で、外来初診患者様の約10%が頭痛を訴えます。日本人の3～4人に1人(約3000万人)が「頭痛持ち」です。そのうち2200万人が**緊張性頭痛**、840万人が**片頭痛**、1万人が群発頭痛といわれています。クモ膜下出血・脳腫瘍による頭痛は、毎年3万人に発生します。

今月号では、頭痛の中でも割合が多い**緊張性頭痛・片頭痛**をとりあげ、原因と治療・予防方法についてお知らせいたします。

緊張性頭痛

原因

特徴:女性に多い、ゆっくり進行、鉢巻き状の痛み

※症状がある方は受診をお勧めします

身体的ストレス

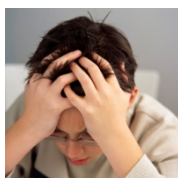
目や肩などのストレス
(無理な姿勢・合わない枕・目の酷使など)



筋肉がこわばって
血行が悪くなる
(肩こり)

筋肉中に乳酸などが溜まる

周囲の神経を刺激する



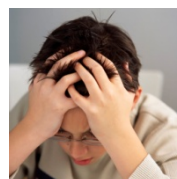
頭痛

精神的ストレス



心配事や不安・悩み

自律神経が
うまく機能しなくなる



頭痛

几帳面・律儀・生真面目な
人ほど症状が現れやすい

治療と予防



片頭痛

特徴: 吐き気・めまい、拍動性の痛み、食欲不振、若い女性に多い、頭痛の前に食欲旺盛

※症状がある方は受診をお勧めします

原因

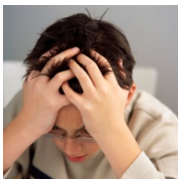
セロトニン説



ストレス・緊張などによる脳の刺激

セロトニンの多量分泌
(血管の収縮)

セロトニンの分解・排泄
(血管の拡張)



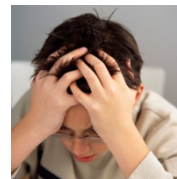
頭痛

三叉神経血管説

三叉神経を刺激

サブスタンスPなどの分泌
(血管の拡張)

拡張した血管周囲の炎症



頭痛

治療と予防



睡眠不足・睡眠のとりすぎに注意



薬を飲む



過労やストレスを溜めない



カフェインの入った物を飲む



ビタミンB2やマグネシウムを摂取

ストレッチの方法

※必ずしもこの方法で頭痛が改善するとは限りません
勢いをつけずに、ゆっくりと伸ばします
ストレッチの方法は主治医・担当療法士に御相談下さい

肩のストレッチ

片腕の肘を曲げて後頭部に上げ、逆の手で上げた肘を斜め下に引く。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



片肘を内側に上げて、逆の手で肘を内に引く。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



片腕を背中に回し、逆の手で横に引っ張り痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



首のストレッチ

両手をアゴの下にそえ、アゴを押し上げる。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



片手で逆側の側頭部を押さえ、下方に押し付ける。首は真横に曲げる。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



両手を後頭部で組んで、アゴ・後頭部を下に引く。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



胸のストレッチ

手の甲を外側にして、背後で両手を組み、肘を伸ばしたまま両手を上げる。胸は突き出すよう張る。両手が上げ、痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。



背中と腕の間に棒を挟んで、両肘を前に出す。痛みが出る手前まで押し出したら、その姿勢を保つ。



体のストレッチ

足を肩幅より広めに開く。肘を伸ばして頭上に上げ、手のひらを合わせる。そのまま、状態を真横に倒し、対側を伸ばす。痛みが出る手前で、その姿勢を保つ。

