



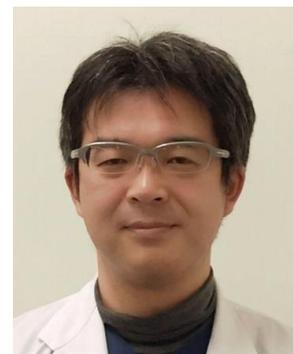
友愛便い

2月22日は「頭痛の日」です！

2月22日の「頭痛の日」にちなみ、今回は頭痛についてのお話をします。

皆さんも、一度は頭痛を経験したことがあると思います。

脳神経外科の外来にも、頭痛を訴えて多くの方が受診されます。受診される患者さんの多くは、「一度の頭痛で」と言うよりは、「数日続く」あるいは「頻繁に起こる」頭痛をお持ちの方で、皆さん「頭痛＝頭に何かあるのでは？」と心配されて受診されます。しかし実際は、脳神経疾患に伴う頭痛は全体の1割にも満たないのが現状です。



副院長 寺本佳史
(脳神経外科医)

大人の頭痛で最も多いのが**緊張型頭痛**、次いで多いのが**片頭痛**とされています。

緊張型頭痛は、頭全体または後頭部に鈍い締めつけ感、圧迫感と感じる痛みで、痛みの程度は軽度から中等度です。持続時間は長く、数日間続くこともあります。同じ姿勢で長時間いると午後になり痛みが増強したり、また、精神的に緊張したり、筋緊張が高まっても痛みが増悪するのが特徴です。

一方、片頭痛は「ガンガンする」といった拍動性の痛みで、日常生活に支障が出る程の痛みになります。持続時間は比較的短く、数時間の事が多いです。

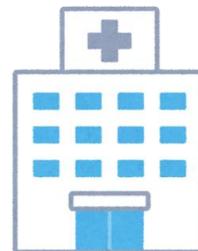


この2つの頭痛の誘因の一つに、肩や首のこりがありますので、次にご紹介するストレッチなどを行っていただく事で、発症を予防する事ができます。

頭痛の中で最も恐ろしいのが、**突発性頭痛**です。

普通に過ごしていた方が、突然、今まで経験したことがない様な激しい痛みを訴えた場合は、**クモ膜下出血**や**動脈解離**などの重篤な病気が疑われます。

このような場合は、早急に当院の脳神経外科を受診してください。



《病院理念》

私たちは医療を通じて
健康で心豊かな社会の
実現を目指します

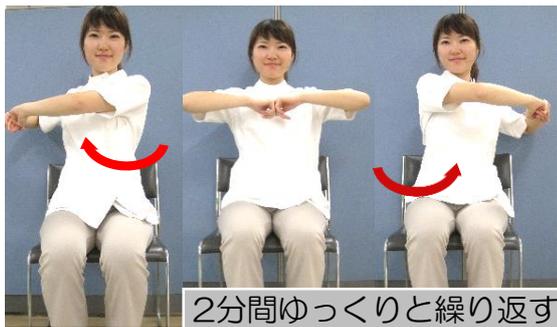
《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

イスに腰かけたままでもできる「頭痛体操」

頭痛体操は、片頭痛の予防や緊張型頭痛の痛みの軽減に効果的です。片頭痛では首の後ろに痛みのしこりが生じ、頭痛が起こりやすくなります。また、緊張型頭痛は、首や肩の筋肉が持続的に緊張して、こり固まった状態となり、頭痛が起こります。

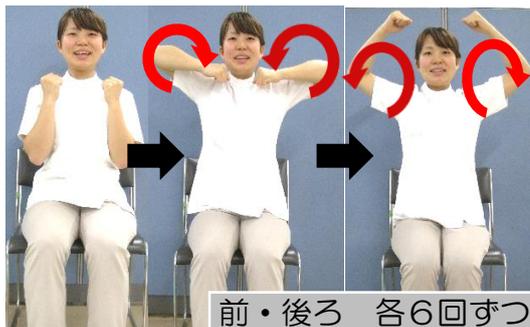
首の後ろの筋肉 (後頸筋)の体操



2分間ゆっくりと繰り返す

肩を交互に突き出すように体を回します
(この時顔は正面のまま)

首～肩の筋肉 (僧帽筋)の体操



前・後ろ 各6回ずつ

肩を前後に回します。リュックを背負う
感覚と服を脱ぐ感覚で行います。

首～肩の筋肉(僧帽筋 上部・中部)のストレッチ



頭を傾け、反対側
の肩を下げます。
左右共に行います

左右10～15秒
各2回ずつ



両手を組み、
肩を後ろに
引きます

上下10～15秒
各2回ずつ

♡明るい気持ち大切です♡

頭痛体操は、首や肩の筋肉を
ほぐし、脳の痛み調節系に良
い刺激を送るストレッチ体操
です。前向きな明るい気持ち
が大切です。脳を活性化する
つもりで取り組んでください。



⚠️ 注意！ 次のような時は、体操をやめておきましょう。

- 「片頭痛の発作が起きているとき」
- 「体操の最中に痛みが激しくなったとき」
- 「激しい頭痛、発熱をともなう頭痛があるとき」

※痛みが激しい、悪化していく場合や
いつもと違うと感じる際には医療機
関を受診して原因を確かめて下さい。

編集後記

体の中の乾燥に注意

1～2月は1年で最も湿度が低い季節。唇が乾いたり、手指がカサカサしたりと肌の乾燥を感じやすいですが、実は脱水しやすい時期でもあります。体内の水分が減ると、骨や関節が弱くなったり、内臓の機能が低下したりします。血液中の水分が減少し、ドロドロになることが、心筋梗塞や脳梗塞などの一因にもなります。寒い時期もこまめに少量ずつ水分補給するようにしましょう。

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。 <http://www.sanwakai.jp/>

