

# オアシスだより

## 「頭痛」のお話

オアシス第一病院  
丸山 啓子

「**片頭痛**」は、こめかみから目のあたりがズキンズキンと痛みます。片側だけでなく両側が痛むこともあり、日常生活に支障が出ることもある発作性の頭痛です。頭を動かすと痛みが強くなり吐き気、嘔吐も出現することがあります。頭痛は数時間～3日間くらい続くこともあり個人差があります。

「**緊張型頭痛**」は後頭部から首筋を中心に頭全体がギュッと締めつけられるように痛みます。吐き気や嘔吐はなく日常生活への支障も片頭痛

頭痛は、ほとんどの人が経験する一般的な症状で、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をき場合や命にかかわる病気が隠れていることもあります。今回は中でも身近な「**片頭痛**」と「**緊張型頭痛**」の自宅でできる予防法と対処法についてお話ししたいと思います。

### 《片頭痛》

#### 予防法

- 1) 自分がどんな環境で頭痛が起こりやすいか認識してください。
- 2) 寝すぎ、寝不足は頭痛の誘因になるので避けましょう。
- 3) チョコレート、チーズ、赤ワインなどは片頭痛を誘発すると言われていますので摂り過ぎには注意しましょう。

#### 対処法

- 1) 冷たいタオルを痛む部位に当てると痛みが軽減しますが、温めるのは逆効果です。
- 2) 光や騒音は痛みが増強するので静かな暗い場所で休みましょう。
- 3) コーヒー、紅茶、緑茶を痛みの早期に飲むと軽減することがあります。ただし、過剰摂取は頭痛を誘発するので注意してください。

### 《緊張型頭痛》

#### 予防法

- 1) 長時間同じ姿勢をとらないようにしましょう。
- 2) ストレッチを行い首、肩のこりをほぐして血行を良くしましょう。
- 3) 高すぎたり、柔らかすぎる枕は首の負担になるので、自分に合った枕を選びましょう。

#### 対処法

- 1) ストレッチやマッサージ、蒸しタオルや入浴などで温めて筋肉の緊張をとしましょう。
- 2) 心身にストレスを加えていることを中止し、早めに気分転換をしましょう。

頭痛は市販薬でも対応可能ですが、漠然と使い続けるのは良くありません。また、片頭痛に関しては、予防薬や片頭痛治療薬があります。痛みが続く場合は病院を受診し、適切で効果的な薬で治療する必要があります。

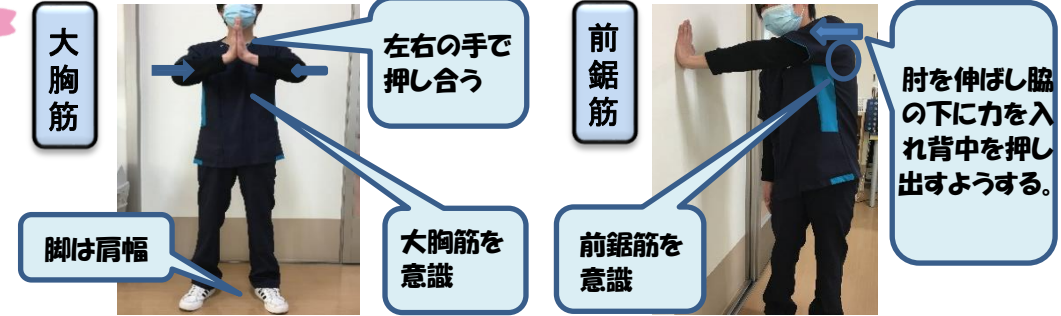
第40号 令和2年3月10日発行

## ～リハビリコーナー～

全身の筋肉の中でも3番目に大きい『大胸筋』とわきの下にある『前鋸筋』を鍛えて、姿勢の崩れを予防しましょう。

胸筋が衰えると背中が丸くなり、背中が丸くなると腰が曲がり、腰が曲がると膝が曲がるという順に姿勢の崩れの連鎖が起こります。また、呼吸が浅くなって疲れやすくなります。

大胸筋が弱って背中が丸くなると、肩や背中のはりを感じるようになります。そして前鋸筋が弱ると肩甲骨を支えられなくなり腕がむくんだり、五十肩の原因にもなります。



首や肩に無駄な力が入らないように目的の筋肉を意識し3～5秒キープ。無理のない範囲で行い、痛みや違和感が有るときは止めましょう。

## 栄養コラム ～カフェインを過剰に摂取すると健康障害をもたらす！？～

朝、コーヒーを飲む習慣はありますか？ぼんやりした頭をすっきりさせるにはもってこいですよね。今回は、そのコーヒーなどに含まれているカフェインを過剰摂取した場合の危険性についてお話しします。

カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興

1日当たりの悪影響のない最大摂取量		飲料換算	機関名
妊婦		コーヒーカップ 3～4 杯	世界保健機関(WHO)
	300mg/日	コーヒーカップ 4～6 杯(150ml/杯)	オーストラリア保険・食品安全局 (AGES)
	200mg/日	コーヒー マグカップ 2 杯	英国食品安全庁(FSA)
	300mg/日	コーヒー マグカップ 2 杯(237ml/杯)	カナダ保険省
子ども	2.5mg/ 体重/日	コーラ 1 缶(355ml)当たりのカフェイン含有量 36～46mg	
	子供(4～6 歳)	45mg/日	
	子供(7～9 歳)	62.5mg/日	
	子供(10～12 歳)	85mg	
健康な成人		400mg/日	コーヒー マグカップ 3 杯(237ml/杯)