

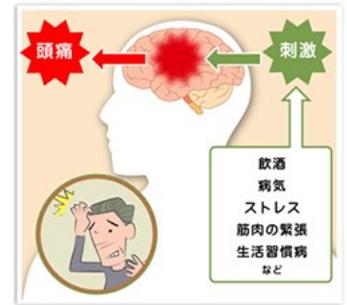
たかもりメテックだより

タイプ別 頭痛の症状・対処法

■そもそも頭痛ってなに？

頭部に感じる痛みのうち、表面痛でないものが頭痛です。頭痛には様々な種類があり、痛みによって以下のように大別できます。

- ・日常的な頭痛
原因は風邪や二日酔いなど。原因を解消することで自然に治ります。
- ・慢性頭痛
原因となる病気がなく、繰り返し起こる頭痛。
偏頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛の3タイプに分けられます。
- ・脳の疾患に伴う頭痛
脳出血などの病気による頭痛。命に関わる場合があるため注意が必要です。



■偏頭痛

偏頭痛とは、頭部の片側（または両側）が脈打つようにズキズキと痛む症状で、反復して何度も起こります。体を動かすと痛みが増加することも。

痛む場所⇒頭部の片側、両側

- 対処法⇒
- ・光や音の刺激を避ける
 - ・痛む部分を冷やす
 - ・適量のカフェインを摂る
⇒血管収縮作用が働き、痛みが緩和されます。
 - ・静かな場所で横になって休む

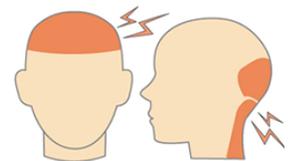


■緊張型頭痛

緊張型頭痛とは、頭部の周囲が締め付けられるように痛む症状です。鈍い痛みが数十分～数日間続きます。偏頭痛とは逆に、体を動かすと痛みが軽減することも。

痛む場所⇒頭部全体、後頭部、首筋

- 対処法⇒
- ・痛む部分を温めて血行をよくする
 - ・適度な運動やストレッチ、マッサージ、入浴など

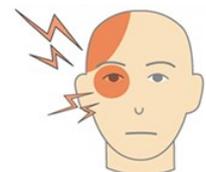


■群発頭痛

群発頭痛とは、激痛が一定期間（群発期）に集中して起こる症状です。群発期以外の期間は、頭痛は治まっています。毎日同じ時間帯に発生し、睡眠中や明け方に起こることが多いとされています。

痛む場所⇒頭部の片側、片側の目の奥や周囲

- 対処法⇒
- ・禁酒、禁煙
 - ・ストレスを回避する
 - ・気圧の変化に注意する
※急激な気圧変化は、血管の拡張や神経を刺激して、頭痛を引き起こす場合があります。登山や飛行機に乗る場合は、医師に相談しましょう。



※突然の激しい痛み、高熱、意識障害、手足の麻痺、ろれつが回らなくなる等の症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2019年2月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11 建国記念の日	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診			

2019年3月

月	火	水	木	金	土	日
				1 小児科午後休診	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 春分の日	22 小児科午後休診	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診