

ほけんだより

2026年4月号

季節の変わり目に悩まされやすい「頭痛」

3月から4月にかけては、日中と朝晩の気温差が大きくなるため、「頭痛」に悩まされる方が増えやすい季節です。頭痛のつらさはご本人しか分からず、周囲から理解されにくいこともあります。自分なりに頭痛が起こりやすい条件を把握することや、痛みを感じた際の対処法を持つておくことは大切ですが、一方で、頭痛薬を過剰に使用すると、かえって頭痛の頻度が増加することもあります。今回は頭痛を少しでも和らげるために、簡単にできるセルフケアをご紹介します。

▶あなたの頭痛のタイプは？

頭痛は、脳腫瘍やくも膜下出血など脳や頭部の病気の症状として出てくる「二次性頭痛」と、他に明らかな原因疾患のない「一次性頭痛」に大別されます。一時的頭痛の代表的なものとして、片頭痛と緊張型頭痛が挙げられ、症状を少しでも和らげるためには、ご自身の頭痛のタイプを見分けることが大切です。

頭痛の種類	特徴	セルフケア方法
片頭痛	<ul style="list-style-type: none">月に1～2回から週1～2回程度の頻度で繰り返して起こるズキンズキンと心臓の鼓動に合わせて痛む頭の片側または両側に起こる体を動かすと悪化する	<ul style="list-style-type: none">冷やす ：こめかみの脈打つ部分冷やす誘因を見つけて予防する ：誘因（ストレス、環境変化、温度差、騒音、光、寝不足等）を把握し予防する
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none">一日中頭が重く圧迫感がある痛み首や肩の凝りを伴う体を動かすと症状が改善することがある	<ul style="list-style-type: none">温める、ストレッチをする ：首や肩の筋肉の緊張をほぐし血行改善正しい姿勢を保つ ：猫背や腰をずらして座る姿勢は、筋肉の緊張をもたらすので正しい姿勢を

片頭痛と緊張型頭痛は痛みの発生するメカニズムが異なるため、対処法を誤るとかえって悪化する場合があります。ご自身の頭痛のタイプが分からない方は、頭痛の記録を取ることから始めましょう。

（記録の例）①朝・昼・夜の頭痛の程度（3段階評価） ②薬の服用有無 ③日常生活や仕事への影響の有無

▶医療機関受診の目安

寝不足の日が続いている、残業続きでずっとパソコンに向かっているなどの原因が思い当たらず、以下のような条件に当てはまる場合には、重大な病気を原因とした二次性頭痛の可能性ががあります。早めに医療機関を受診しましょう。

- ・これまでに経験したことのない強い頭痛
- ・発熱や嘔吐、けいれんを伴う
- ・突然痛みが出て、どんどん酷くなる
- ・手足のしびれ、視界異常、ろれつが回らないなどの症状がある

忙しい時期ほど、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまいがちです。慢性的に起こる一次性頭痛の多くはセルフケアで症状の改善が見込めますので、日常生活の中で工夫しながら、頭痛と上手につき合っていきましょう。