



きぼう

ほうかん通信

2025 年 9 月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう／住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号／電話：(0952) 29-2600

頭痛のキホン

あなたはどの頭痛のタイプですか？



現在、多くの日本人が悩んでいる「頭痛」。頭痛には主に3種類あり、原因や痛み方に違いがあります。まずは自分がどの頭痛のタイプかを知り、正しい対処をすることが大切です。

01 片頭痛

頭の片側または両側のこめかみあたりがズキズキと強く痛む



- 脳血管の拡張が原因
- 気温や気圧・ストレス・光・騒音など原因はさまざま

02 緊張型頭痛

頭全体がギュッと締めつけられるような重い痛みが続く



- 首や肩の筋肉のこわばりが原因
- デスクワークや運転など同じ姿勢が多い方は注意

03 群発頭痛

片側の目の奥を突き刺すような激痛が続く（真夜中に多い）



- 目のすぐ後ろにある動脈の炎症が原因
- 季節の変わり目などに痛む

POINT!!

- ▶体を休ませる
- ▶光や音などの刺激を避ける
- ▶カフェイン飲料（紅茶やコーヒー）を飲むことで緩和することも◎

POINT!!

- ▶体を温め、血行を良くする
- ▶ストレッチやマッサージなどで筋肉をほぐす
- ▶ぬるめお風呂にゆっくり入浴するのも効果的◎

POINT!!

- ▶市販の頭痛薬では効かないため医療機関を受診する
- ▶飲酒・喫煙は控える



予防法

どの頭痛のタイプにも共通した予防法は・・・

- ①規則正しい生活をする
- ②ブルーライトをできるだけ避ける
- ③普段から軽い運動を心がける



看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで