

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

季節・気圧・環境によって起きる頭痛の話

Headaches Caused by Season, Atmospheric Pressure, and Environment

季節の変わり目や、気圧、環境の変化、ストレスによって頭痛が起こりやすいことがあります。「頭痛」の原因や対処方法についてお話します。一次性頭痛とは原因となる病気がないのに繰り返し起こる頭痛のことで、慢性頭痛と呼ばれ頭痛の中で最も多いタイプです。一次性頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。今回は一次性頭痛の片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛について詳しくお話します。

Headaches can easily occur due to seasonal changes, atmospheric pressure, environmental changes, and stress. Let's talk about the causes and remedies for headaches. A primary headache is a headache that occur repeatedly in the absence of a causative disease, and are also called chronic headaches, the most common type of headache. Primary headaches include migraine, tension-type headache, and cluster headache. In this article, we will discuss the primary headaches of migraine, tension-type headache, and cluster headache in detail.

あなたの頭痛タイプをチェックしてみましょう Check your headache type

1. 頭の痛い場所はどこですか？ Where does your head hurt?

- ① 片側のこめかみやその周まわり、ときどき両側や後頭部も痛くなる

Pain in or around the temples on one side, sometimes on both sides or at the back of the head.

- ② 後頭部から首筋にかけて痛む

Pain from the back of the head to the neck.

- ③ 片側の目の奥から側頭部がいつも同じ側だけ痛い

Pain on the back of one eye to the side of the head, always on the same

side.

2. 痛み止めなどを飲まなかったとき、頭痛はどれくらい続きますか？
How long does the headache last when you do not take painkillers?

① 半日以上3日未満続く More than half a day, but less than 3 days

② 30分のこともあれば1年中のこともある

Sometimes for 30 minutes, sometimes all year round

③ 1～3時間続く 1 to 3 hours

3. 痛みの症状を教えてください How are the symptoms of your pain?

① ズキンズキンと脈打つように痛む

Pulsating pain with a throbbing sensation

② 締め付けられるような感じや、押されるような痛み

Pain that feels like being squeezed or pushed

④ 片目の奥をえぐられるような痛み

Gouging pain behind one eye

4. 痛いときはどのような感じですか？ How is it when it hurts?

① 動くと痛みが強くなる。じっとしているほうが楽

The pain becomes stronger when I move. It is easier staying still.

② 動いても強い痛みはなく、寝込むほどではない

No strong pain even when I move, and not to the extent that I have to lie in bed.

④ 痛くてじっとしてられない I cannot stay still because of the pain.

5. 生活するうえで支障はありますか？

Does the pain interfere with your daily life?

- ① 痛みで仕事や家の事が進まない

Pain prevents me from working or doing things at home.

- ② それほど支障はない Not so much

- ③ 痛いときは何も手につかない I can't do anything when I have pain

6. 頭痛がおこる頻度はどのくらいですか？ How often do you have headaches?

- ① 月に平均2～6回ほど 2 to 6 times a month on average.

- ② 月に数回のことあれば、月に15日以上のこともある

Sometimes a few times a month, sometimes more than 15 days a month

- ③ 半年～2年ごとで、一度起きると2週間以上ほぼ毎日痛みが起きる

Every 6 months to 2 years, and once it happens, the pain occurs almost every day for more than 2 weeks.

7. 頭痛以外の症状は何かありますか？

Do you have any symptoms other than headache?

- ① 光・音がわずらわしい、または吐き気がある

Disturbed by light or sound, or nausea

- ② 光・音が気になることがあるがどちらか1つ

Either light or sound bothers me

- ③ 痛む側からの涙や鼻水、鼻づまり

Tears, runny nose, or stuffy nose from the painful side

- ①にチェックが多かった人は「片頭痛」の可能性がります

If you checked ① the most, you may have "migraine."

片頭痛は若い人（20歳～40歳代）で、女性に多いのが特徴です。その割合は男

性の4倍ほどで思春期頃より発症することが多いです。

Migraine headaches are more common among young people (20-40 years old) and are more common among women. The rate is about four times higher than that of men, and migraines often start around puberty.

特徴 Characteristics

- ・「ズキズキ」「がんがん」と脈うつように痛む

Pulsating pain with a sensation of throbbing or being hit with a hammer continuously.

- ・からだを動かしただけで痛みが強くなり、ひどいときには寝込むなど日常生活に支障をきたすことがある

The pain becomes stronger when moving your body, and in severe cases it interferes with daily life such as obstructing sleep.

- ・痛みが強いときには吐き気や嘔吐を伴うことがある

When the pain is severe, nausea and vomiting may accompany the pain.

- ・痛みがあるときには光や音、臭いにも敏感になる

When in pain, sensitivity to light, sound, and smell is increased.

原因 Causes

- ・働きすぎや精神的ストレス Overwork and mental stress

緊張が解けてホッとしたときに頭痛が起きた経験はありませんか？これは、緊張によって収縮していた血管がリラックスして広がったためです。

Have you ever experienced a headache after loosening up feeling relieved?
This is because blood vessels that were constricted by tension relax and widen.

- ・睡眠時間は最低でも6時間はとりましょう。ただし、8時間以上寝過ぎるとかえって「片頭痛」が誘発されることがありますので要注意です。

Sleep for at least 6 hours. However, be careful not to sleep for more than 8 hours, as it may induce a migraine headache.

- ・季節の変わり目や、台風などの気圧の変化

Changes in atmospheric pressure during seasonal changes, typhoons, etc.

- ・女性ホルモンの変化。月経前や月経中に起こる人も多いようです。

Changes in female hormones. Many migraines occur before or during menstruation.

対処法 Remedies

- ・痛いところを冷やしたり、圧迫したりすることで痛みが和らぎます。

Cooling or applying pressure to the painful area will relieve the pain.

- ・光や音などに過敏になるので、暗い静かな場所で休息を取りましょう。

Rest in a dark, quiet place to avoid sensitivity to light and sound.

- ・食事。バランスの良い食事を取り、アルコールは避けましょう。

Eating. Eat a well-balanced diet and avoid alcohol.

②にチェックが多かった人は「緊張型頭痛」の可能性がります

If you checked ② the most, you may have "tension-type headache."

最も多く見られる頭痛です。頭を支える筋肉や、頭、顔を動かす筋肉が緊張し、締め付けられて痛くなるのです。脳の重さは1,200グラム、それに頭蓋骨や筋肉が加わり4キロくらいになります。とても重い頭をたくさんの筋肉が支えています。姿勢が悪いことで筋肉の負担が大きくなります。

This is the most common type of headache. The muscles that support and move the head and face become tense and tight, causing pain. The brain weighs 1,200 grams. Add on top the skull and muscles, and altogether it weighs about 4 kilograms. A lot of muscles support a very heavy head. Poor posture

increases the burden on the muscles.

特徴 Characteristics

- ・首や肩のこり、眼の痛みがある

Stiffness in the neck and shoulders, eye pain.

- ・圧迫感のある痛みや締めつけられるような痛みを感じる

Pain that feels like pressure or tightness in the neck and shoulders.

- ・日常生活に支障をきたすこともあるが、寝込むほどのことはない

Symptoms may interfere with daily life, but not to the point of needing full rest.

原因 Causes

・長時間同じ姿勢をとり続けたり（悪い姿勢とはうつむいた猫背の形です）スマホやパソコンの画面を見続けたりすると、首や後頭部の筋肉が収縮して硬くなり、肩こりや眼精疲労から頭痛につながります。

When you keep the same posture for a long time (bad posture is a slouching posture) or keep looking at the screen of a smart phone or computer, the muscles in the neck and back of the head contract and become stiff, leading to stiff shoulders and eye strain, which in turn leads to headaches.

・ストレスが自律神経に影響を及ぼし、脳の痛みを調節する機能がうまくいかないために起こります。

Stress affects the autonomic nervous system, causing the brain's pain-regulating functions to malfunction.

対処法 Remedies

- ・良い姿勢を心がけましょう。 Maintain good posture.
- ・運動やストレッチ、マッサージなどで血行を良くし筋肉の緊張をほぐしましょう。

Exercise, stretch, massage, etc. to improve blood circulation and relieve muscle tension.

可能なら、こりや痛みを感じる場所を蒸しタオルなどで温めることも効果的です。ひどくなるまで我慢せず、早めに鎮痛薬や筋弛緩薬を服用することも一つの方法です。

If possible, it is also effective to warm the area of stiffness or pain with a steamed towel. - It is also a good idea to take painkillers or muscle relaxants as soon as possible, rather than waiting until the pain gets worse.

・同じ姿勢を長時間とらないよう意識し、30分に1回は首や肩周囲などの上半身のストレッチ体操を行ってください。

Do not stay in the same posture for a long time, and do stretching exercises for the upper body, including the neck and shoulder area, once every 30 minutes.

・規則正しい生活や、リラックスできる環境でリフレッシュしましょう。

Freshen yourself with a regular lifestyle and a relaxing environment.

③にチェックが多かった人は「群発頭痛」の可能性あります

If you have checked ③ a lot, you may be suffering from cluster headaches.

特徴 Characteristics

・頭の片側だけに目の奥の辺りの激痛や、目の充血、涙や鼻水が止まらないなどの症状を伴う頭痛です。20～40歳代の男性に多いです。症状は1～2か月間ほど毎日のように起こり、この期間を群発期と呼びます。頭痛専門医の受診をおすすめします。

A headache with symptoms such as severe pain at the back of one eye on one side of the head, redness in the eyes, and tearing or runny nose that does not stop may occur daily for about one to two months. This period is called the cluster phase, and a visit to a headache specialist is recommended.

対処法 Remedies

・発作の誘因になる飲酒は極力避け、発作の起こっている期間は必ず禁酒をしてください。

Avoid drinking alcohol as much as possible, and always abstain from alcohol during the period when attacks occur.

・気圧の急激な変化も誘因になるため、飛行機に乗る場合は前もって医師に相談しましょう。

Consult a doctor before flying because sudden changes in atmospheric pressure can also trigger headaches.

・頭痛が起こる前や頭痛が出ているとき、どのような兆候や症状でいつ頭痛が起きたかなどを記録しておきましょう。

Keep a record of the signs and symptoms of headaches before and during headaches, and when they occur.

自分の頭痛を理解し、対応をしていきましょう。症状がひどい場合は受診し相談してください。

Understand your headache and take action to remedy them. If symptoms are severe, make sure to see a doctor for consultation.