

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

皆さんは、春先に頭痛に悩まされる人が増えるというのを聞いたことがあるでしょうか？

春は、多くの人に環境の変化がみられる季節です。新しい環境は、誰も肩に力が入り緊張するもの。

精神的に疲れが溜まり、自律神経の働きが悪くなり、それによって体調を崩す人が多くみられます。

今回の衛生委員会通信では、「春に起こる頭痛の原因と対処方法」について考えたいと思います。

春に頭痛が増える原因・要因

昔から、気象や天気の変化すると発症したり症状が悪化したりする病気は「気象病」と呼ばれ、天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風の多い秋などに、頭痛やめまい、せんそく、うつ病など、様々な症状が悪化するとされています。

【環境因子】急激な気圧と気温の変化

頭痛と気候や天気は密接な関係があります。

3月頃から、雨が多く降り、気圧・気温の変化が激しくなり、片頭痛に悩まされている方にはつらい時期となります。日が長くなり、徐々に温かくなって、本来は大変気持ちの良い季節ですが、徐々に強くなる日差しで受ける光が原因となり、片頭痛が起こってしまう場合もあるのです。

【精神的因子】環境の変化によるストレス

春は、社会的にも進学、進級、就職、転勤、人事異動などで環境が大きく変化する方も多く、ストレスを感じる人が増える時期です。

精神的緊張、疲れ、ストレスからくる睡眠不足または過睡眠なども頭痛が起こる原因の一つと言えるでしょう。また、緊張から解放された休日になると急に頭が痛くなる方が多いのも特徴です。

あなたの頭痛はなに頭痛？

一次性頭痛

危険な病気が原因ではない頭痛



緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛など

二次性頭痛

脳の中外の病気や薬の使い過ぎなど
頭痛の他に原因があり
その症状として起こる頭痛



脳出血やくも膜下出血などによる頭痛

春の頭痛対策は？

対策としては、まずは心と体をゆっくり休ませることをお勧めします。

体の疲れを溜めたままですと、疲れがストレスを生み、ストレスが頭痛の原因となるなどして悪循環になってしまいます。しっかり休養を取って、規則正しい生活を送ることを心がけてください。

一次性頭痛の原因

①反復性緊張型頭痛

VDT作業や車の運転など、**長時間の同一姿勢**により**血行が悪くなる**ことで引き起こされる**月に15日未満**の頭痛(月15日以上の場合は慢性緊張型頭痛に分類される)。

症状としては

- ・両方の側頭部が痛む
- ・日常的な動作によって悪化しない
- ・圧迫される、締め付けられるような頭痛
- ・30分～7日ほど続く
- ・首、肩のコリを伴う
- ・特に夕方ごろに頭痛が起き

緊張型頭痛の対処法

体を動かす



長時間同一姿勢にならないよう、
こまめに体を動かしましょう

体を温める



身体が冷えると血行が悪くなります。**夏のクーラーや服装にも注意!**

ストレスケア



ストレスは神経・筋肉を緊張させ**血行を悪くさせます**



②片頭痛(偏頭痛)

何らかの理由で**脳の血管が急激に拡張**することで起こる頭痛。
頭痛が起こる前に前兆がある場合もある。

症状としては

- ・側頭部の片側や両方が痛む
- ・4～72時間続く
- ・ズキズキと脈を打つ拍動性の痛み
- ・光や音、臭いに敏感になる
- ・吐き気や嘔吐を伴う
- ・日常的な動作によって痛みが強くなる

片頭痛の対処法

痛む箇所を冷やす



血管の拡張により痛みが起こるため、**冷却シートや氷枕で冷やすことで痛みの緩和効果が期待**できます

静かな暗い場所で安静に



体を動かすと痛みが助長されるため**安静に**しましょう



③群発頭痛

一次性頭痛の中ではまれな頭痛で、詳しい原因は不明だが**血管の拡張**と**自律神経の乱れ**が発作の原因と考えられている。

症状としては

- ・側頭部の片側や両方が痛む
- ・4~72時間続く
- ・ズキズキと脈を打つ拍動性の痛み

群発頭痛の対処法

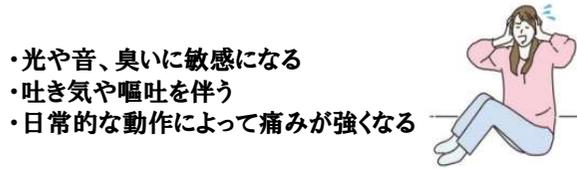
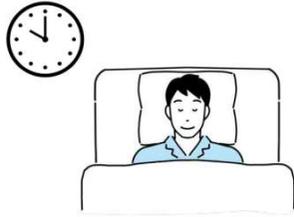
飲酒を避ける



禁煙



規則正しい睡眠



- ・光や音、臭いに敏感になる
- ・吐き気や嘔吐を伴う
- ・日常的な動作によって痛みが強くなる



群発頭痛では一般の鎮痛剤では痛みを抑えることができないため
群発期が始まったら**早めに受診**しましょう

二次性頭痛について

①頭の中の病気

二次性頭痛とは、脳の病気を中心に臓器、筋肉、神経など全身の各器官に生じたトラブル（病気）が原因の頭痛です。二次性頭痛の原因となる病気は、**頭の中の病気**、**頭以外の病気**、**全身の病気**に分類可能です。頭の中の病気のうち、特に緊急性の高い病気として、脳血管障害（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、脳腫瘍、髄膜炎が挙げられます。

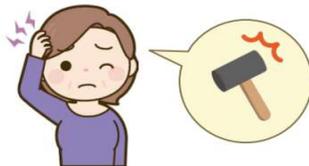
症状としては

脳出血



- 頭痛やめまい
- 片側の手足のまひやしびれ
- 吐き気、嘔吐 など

くも膜下出血



- 意識障害
- 今まで体験したことのないような激しい頭痛
- 吐き気、嘔吐 など

薬の使い過ぎ



- 頭痛が月に15日以上ある
- 鎮痛薬を3か月以上定期的に使用している
- 鎮痛薬が効かない

突然の頭の痛みや激しい痛み、吐き気や嘔吐がある、手足のしびれや麻痺を伴う、時間が経つにつれ痛みがひどくなる、意識がもうろうとするなどの症状が頭痛に伴う場合には、**速やかな受診が必要**なことがあります。

②頭蓋外部の病気・急性緑内障発作

緑内障は、日本人の失明原因第一位の病気です。緑内障のうち、**閉塞隅角緑内障**というタイプは**急激な眼圧（目の中の圧）の上昇を起こすため、頭痛や眼痛、吐き気などの症状を伴うことがあります**。これを**急性緑内障発作**と呼び、放っておくと視力の低下や最悪の場合失明を引き起こすこともあります。

痛み止め(市販薬)を使用する場合

非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)

熱や痛みを速やかに抑えてくれ、抗炎症作用もある。

【副作用】
胃粘膜、腎臓、肝臓、心臓に影響を与えることや喘息を引き起こすことがある

【成分名】イブプロフェン、アスピリン、ロキソプロフェン など

【市販薬名】ロキソニンS、イブA錠、パファリンAなど

非ステロイド性抗炎症薬以外

NSAIDsと比べると効きめが緩やかで胃腸障害を起こしにくい。また抗炎症作用は少ない。

【副作用】
肝機能障害を引き起こすことがある

【成分名】
アセトアミノフェン

【市販薬名】タイレノールA、パファリンルナ など



薬物の使用過多により頭痛が起きるケースもあるため

1週間に**2~3回**以上の使用は**控える**ようにしましょう!



痛みがひどい場合は一度医療機関へ

- ✓ 頭痛の頻度が増えた
- ✓ 頭痛の痛みが強くなった
- ✓ 日常生活に支障をきたすことがある（眠れないなど）



かかりつけ医や神経内科、脳神経外科で一度相談してみましょう!

頭痛日記の活用

一日を午前・午後・夜と3つに分け、頭痛の程度も軽度・中程度・重度、日常生活への影響度も3つのランクで、薬を飲んだ場合には、種類・服薬数・効果を記載しておくことが大切です。



頭痛の起こるタイミング、きっかけを把握できるより詳しい症状を医師に伝えることができ、より適格な診断をしてもらえる

頭痛があると、仕事のみでなく日常生活にも支障をきたすことがあります。ご自分の頭痛発生のタイミングを知ること、そして痛くなったらそれを緩和する手段を知ることとはとても役に立ちます。ぜひ、ご自身の頭痛の傾向を振り返り、痛みのない日を増やしましょう!