



頭痛で困っていませんか？

つら～い頭痛

～放っていませんか？その頭痛～

日本人の**10人に4人**が慢性頭痛に悩む、「頭痛持ち」と言われています。日常生活に支障が出るほどつらい頭痛があるにも関わらず市販薬で対応している人が多く、実際に病院受診している人は、そのうち**約3割**しかいないのが現状です。しかし、頭痛のタイプによっては市販薬が効かないものもあるため、痛みのタイプに合ったケアが大切です。

あなたの頭痛のタイプは？

頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、予防法や対処法が大きく異なるため、市販の鎮痛薬で対処していると、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。

ズキズキ痛い…!

“片頭痛”タイプ

- ・月に数回
- ・吐き気や嘔吐
- ・光や音に敏感になる



ギューつと痛い…!

“緊張型頭痛”タイプ

- ・長く続く頭痛
- ・首や肩がこる
- ・時にめまいがする



ギリギリ痛い…!

“群発頭痛”タイプ

- ・年に数回、1ヶ月程続く痛み
- ・片側の目の充血、涙、鼻水
- ・アルコールで誘発

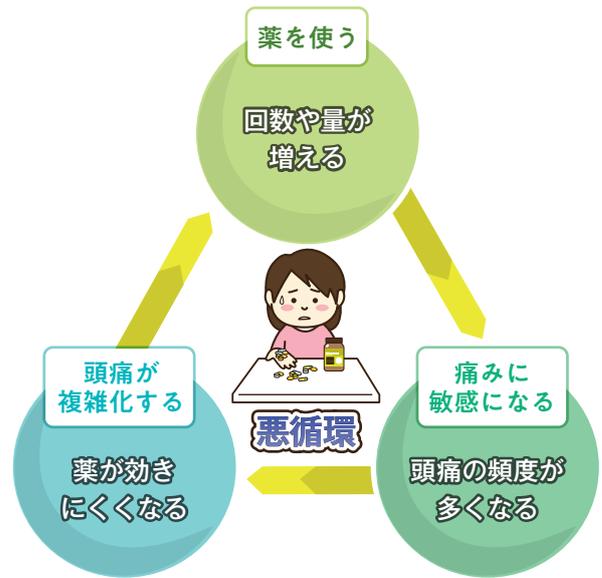


頭痛はタイプ別に対処することで痛みをコントロールすることができ、病院で処方される内服薬が効果的です。

「鎮痛薬の使いすぎによる頭痛」

自分の頭痛のタイプに気づかず、繰り返す頭痛に対して**何となく**市販の鎮痛薬で対処している人がいます。つらい頭痛を経験すると、また頭痛が起こるかもしれない不安や恐怖から薬に頼り、ますます頭痛に悩まされる**悪循環**に陥ります。そうしていると、いずれ右の図のような「鎮痛薬の使い過ぎによる頭痛」を引き起こし、頭痛をこじらせてしまうかもしれません。

「頭痛くらい」と軽く考えず、**専門の病院を受診し相談することが大切です。**



生命に関わる頭痛も！

頭痛の中には**脳出血、くも膜下出血、髄膜炎**など生命に関わる頭痛もあります。これらの症状には、突然の激しい頭痛（脳出血、くも膜下出血）、原因不明の高熱、吐き気を伴う頭痛（髄膜炎）などがあります。

さらに、脳梗塞の予兆には、短くて数分、長くても30分程度で症状が治まってしまう一過性脳虚血発作（TIA）があり、つい見逃してしまいがちです。

早期発見のためのFASTチェック！

- Face** …… 顔の半分のゆがみ
- Arm** …… 片腕が下がる、手の平が内側にまわる
- Speech** …… ろれつがまわらない
- Time** …… 上記の症状がでた時刻をチェック

こんな症状があったら

119番!!

ためらわずに
一刻も早く救急車を
呼んでください

「栄養」については4ページ、「運動」については5ページをご覧ください。