

うそ!?
知らなかった!

その知識、間違いかも!? 正しい頭痛の対処法



こめかみが脈打つように痛む、頭全体がズキズキと痛むなどつらい頭痛の症状に悩む人は多くいます。日常生活にも影響を及ぼすことのある頭痛は、一体どこからやってくるのでしょうか。今回は、頭痛の種類と原因について解説していきます。

4つの頭痛と原因

01. 緊張型頭痛とその原因

頭全体が何かに締め付けられているような鈍い痛みを感じる頭痛は緊張型頭痛で、主に身体的ストレスと精神的ストレスが原因で発生します。時々症状があらわれる反復性緊張型頭痛とほぼ毎日のように症状が出る慢性緊張型頭痛の2種類あり、頭痛以外にもめまい、肩や首のコリも伴うのが特徴です。全ての頭痛のうち99%はこのタイプの頭痛だと言われています。身体的ストレスは、うつむき姿勢、車の運転、不自然な姿勢を長く続ける、枕が合っていない、体の冷えなどのことで、体に歪み、ねじれが生じ首筋から肩にある筋肉を収縮させることで頭痛を発生させます。私生活や仕事で感じる精神的ストレスでは、神経や筋肉の緊張を高めることで頭痛の原因となります。そのため、頭痛が起こったときは、マッサージや入浴などで血行を良くする、適度な運動で筋肉をほぐすなどが効果的です。

02. 片頭痛とその原因

こめかみがズキンズキンと脈打つような痛みが起こるのは片頭痛で、ストレス、疲労、不規則な睡眠、気候の変化、生理周期などさまざまなきっかけが原因で発生します。片側のみに症状が出るケースもあれば、両方のこめかみに痛みを感じることもあり、酷いときには吐き気や嘔吐といった症状も伴うことが多い頭痛です。頭痛が起こる前の前兆として、目の前がチカチカする、視野の一部が見えにくくなるといった前兆を起こす人も少なくありません。ストレスが原因の場合、緊張によって収縮していた血管が緊張が解けたときに一気に広がることで起こりやすいといわれています。生理周期の場合は、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が大きく関係しているため、生理前、生理中、排卵時などに頻繁に症状が見られます。この他、片頭痛はストレスや寝不足など日常生活のちょっとした変化で簡単に引き起こされる頭痛であるため、なるべく規則正しい生活を心がけることが大切です。

03. 混合型頭痛とその原因

緊張型頭痛と片頭痛の両方の特徴がある混合型頭痛というものもあります。混合型頭痛は、緊張型頭痛と片頭痛の原因が異なる頭痛を両方持っているため、症状を見極めて適切な対処をすることが大切になります。まず、血管や筋肉の収縮によって起こる緊張型頭痛の症状が出ているときは、肩や首まわりをマッサージする、温めるなどして肩こりをほぐすことを優先しましょう。このとき、全身を温めてしまうと片頭痛に影響してしまう可能性があるため注意してください。血管が広がることで発生する片頭痛の症状が起きている場合は、のど元を冷やすことが一番です。特に、頸動脈を直接冷やすのが有効ですが、首全体を冷やしてしまうのは緊張型頭痛に影響してしまうため避けてください。緊張型頭痛と片頭痛の両方の症状があらわれているときは、自律神経を整えることに重点をおきましょう。肉体的ストレスや身体的ストレスを緩和して、交感神経と副交感神経のバランスを保つことが重要です。肩こりがしにくい体や自律神経を安定させることが根本的な治療につながります。

04. 群発頭痛とその原因

群発頭痛は、目がえぐられるような強い痛みを伴うのが特徴です。痛みのせいでじっとしていることができずに、動き回ったり壁に頭を打ち付けたりといった行動を起こす人も中にはいます。群発頭痛が起こるメカニズムは、目の後ろにある血管が拡張して炎症を起こすからだといわれています。この引き金となるのは、主に体内時計の乱れです。ストレスや睡眠不足、昼寝など自律神経の乱れは体内時計を狂わせます。また、アルコールも誘因となるケースが多く、アルコールを摂取してしばらく経つと発作が出やすくなります。

対処法はウラへ



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて
地域の皆さんに健康で居てもらうことが
このニュースレターの目的です!

骨盤調整×食事×運動で再発しない
健康な身体作りをサポート
きたすま接骨院 院長 原 健司



きたすま接骨院

TEL.078-647-7838

〒654-0103
兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1
スカイコーポ101

