



ドラッグユタカの薬剤師・登録販売者へご相談下さい。

今回は、痛み出すととても辛い「頭痛」についてです。

今月のテーマは… **頭痛**

## まずは頭痛のタイプを知ろう！

慢性頭痛には、大きく分けて3種類のタイプがあり、「**緊張型頭痛**」「**片頭痛**」「**群発頭痛**」があります。それぞれ原因や対処法が異なるので、予防や治療のためには、自分の頭痛のタイプを正しく知ることが大切です。



	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●幅広い年齢層、やや女性に多い</li> <li>●首筋や肩、頭の筋肉のこりが原因</li> <li>●頭が締めつけられるような痛み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●20～40歳代の女性に多い</li> <li>●脳の血管の拡張が原因</li> <li>●発作性の脈打つような痛み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●20～30歳代の男性に多い</li> <li>●目の後ろの血管の拡張が原因</li> <li>●目の奥の激しい痛み</li> </ul>
原因	頭から肩にかけての <b>筋肉の緊張による血行不良</b> が原因で起こる。 長時間の <b>同じ姿勢</b> や <b>ストレス</b> が誘因となりやすく、疲れがたまる午後に痛みが増す傾向がある。	脳の血管が急激に <b>拡張し、炎症を起こす</b> ことで発症する。 <b>ストレス</b> や <b>月経</b> 、 <b>寝不足</b> 、 <b>気圧</b> や <b>気候の変化</b> 、 <b>強い光</b> 、 <b>特定の飲食物</b> なども誘因となる。	目の後ろを走る血管が <b>拡張し、炎症を起こして痛み</b> が発症する。 季節の <b>変わり目</b> に集中し、1～2カ月間続く。群発期には、 <b>飲酒</b> や <b>喫煙</b> も痛みの原因になる。
頭痛時のセルフケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>■首や肩など患部を温める</li> <li>■マッサージや指圧を行う</li> <li>■ぬるめのお風呂に浸かる</li> <li>■ストレッチや軽い運動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■こめかみや首を冷やす</li> <li>■暗い部屋で安静にする</li> <li>■誘因となる飲食物(赤ワイン、チョコレート、チーズなど)を摂り過ぎない</li> <li>■寝不足、寝過ぎを避ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お酒・たばこを控える</li> <li>■入浴を避けシャワーにする</li> <li>■気圧の変化に注意する</li> <li>■発作時は早めに病院へ行く</li> </ul>

## 市販薬の上手な利用法

頭痛薬は上手に利用することでつらい症状を緩和することができます。一般的には早めに飲んだ方がよく効くので、**頭痛を感じた時点で服用するのがポイント**です。薬を飲む回数が増えたり、薬が効きにくくなってきたら早めに専門医を受診しましょう。



### こんなときはお医者さんへ

病気が原因で起こる頭痛もあり、中には、**脳卒中**や**脳腫瘍**、**髄膜炎**など、早期に適切な治療をしないと命にかかわるものや、重い後遺症を残してしまうものがあります。次の場合は、一刻も早く病院で受診しましょう。

- 突然の激しい頭痛で意識障害を伴う
- 手足の麻痺やしびれ、視覚の異常、平衡感覚の異常などを伴う
- 高熱を伴い、頸部の硬直が見られる



妊娠中や授乳中は薬の使用に十分な注意が必要です。妊娠が分かったら、その時点でいったん薬の使用を中止し、主治医に相談するようにしましょう。

### 痛みに速く効く

解熱鎮痛成分が、痛みや熱の原因物質をすばやく抑え、すぐれた鎮痛・解熱効果を発揮します。



第一三共ヘルスケア  
**ロキソニンS** 12錠 680円 第1類医薬品 ※