



頭痛に悩んでいませんか？

もし、あなたが“頭痛持ち”だったら、頭痛のことをよく理解して正しくコントロールしましょう。

あなたの頭痛はどれ？

頭全体が
ギューツと



- ・ほとんど毎日のこともある
- ・肩や首がこる
- ・めまいや耳鳴りを伴う
- ・動くと楽になることも

緊張型頭痛

頭の片側が
ズキンズキン



- ・月に数回～年に数回
- ・吐き気や嘔吐を伴う
- ・光・音・においに敏感
- ・比較的女性に多い
- ・性周期と関連する人も
- ・動くと辛い

片頭痛

片目の奥が
ガンガン



- ・年に1～2回
1～2か月続く
- ・目の充血、涙、鼻水
- ・アルコールで誘発
- ・じっとしてられない
- ・比較的男性に多い

群発頭痛

その他の
頭痛



- ・発熱がある
- ・黄色い鼻水が出る
- ・目が腫れる
- ・突然雷に打たれたような痛み

他の病気による可能性があるので病院を受診して下さい

- ・肩こりが原因になることも。スマートフォンはほどほどにして、適度な休憩、首と肩のこりをほぐす運動を！
- ・偏った食事やダイエット、睡眠不足が原因のことも。規則正しい生活を！
- ・ストレスや悩みから体が緊張することも。悩みを相談してストレス軽減を！



頭痛を我慢しすぎないで！

頭痛が起きた時に対処する治療と頭痛が起きにくくする治療の2つがあります。うまくコントロールすることができるよう

医師に相談してみましよう！

