

梅雨の時期に頭が痛くなることはありませんか？

気圧や湿度の変化によって梅雨の時期には頭痛が起こりやすくなります。気象の影響で起こる頭痛として、ズキズキと脈打つように痛む『片頭痛』や頭がぎゅーっと締め付けられるように痛む『緊張性頭痛』があります。それぞれ原因と対処法が異なるので紹介します。



頭痛のタイプ別対処法

『片頭痛』: 脳の血管が拡張して脳神経の1つである三叉神経が刺激されることで起こります。

片頭痛の特徴は身体を動かして頭の位置を変えると痛みが増幅することです。吐き気を伴ったり、光や音、におい、気圧や温度に対して敏感になることも特徴です。

ポイント①痛いところを冷やす: 冷たいタオルなどを痛む部位に当てると血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。

入浴やマッサージは血管を拡張させるため痛みが増すことになり逆効果に・・・

ポイント②静かな暗い場所で休む: 体動、光や騒音でも痛みが増します。ゆっくり休みましょう。規則正しい睡眠も大事です。

ポイント③頭痛を誘発する食べ物を控える: チョコレート・チーズ・アルコール(特に赤ワイン)など片頭痛を誘発する物質が含まれている食品は控えましょう。



『緊張性頭痛』: 頭の横や肩、首の筋肉が緊張することで起きます。

筋肉の緊張で血流が悪くなり老廃物が溜まりその周囲の神経が刺激されて起こります。

ポイント①温めて、コリをほぐす: マッサージ、蒸しタオル、半身浴などで温めて首・肩のコリをとり血行を良くしましょう。

ポイント②気分転換をする: 頭痛が始まったら心身にストレスを加えていることを中止し、リフレッシュしましょう。

★ 激しい頭痛や身体が動かしにくいなどの症状がある場合は、病院を受診してください。

★ 気になる症状が続く場合はお気軽に病院へご相談ください。

