

あなたの頭痛はどのタイプ？

頭痛のタイプと対策

株式会社ドクタートラスト

保健師 佐藤 せな

あなたの頭痛はなに頭痛？

一次性頭痛

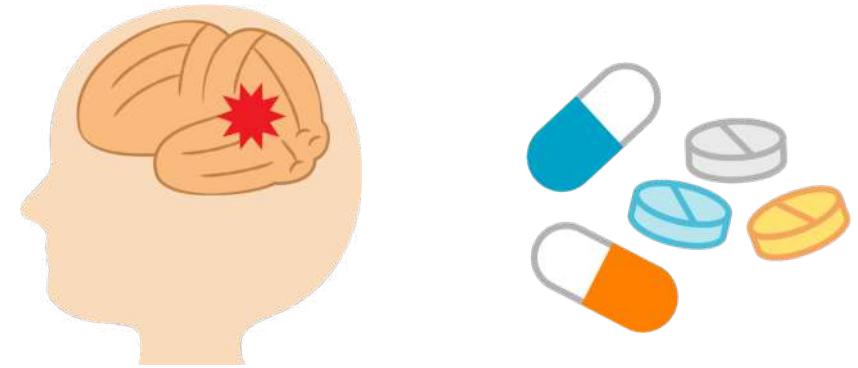
危険な病気が原因ではない頭痛



緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛など

二次性頭痛

脳の中外の病気や薬の使い過ぎなど
頭痛の他に原因があり
その症状として起こる頭痛



脳出血やくも膜下出血などによる頭痛

一次性頭痛の原因①

反復性緊張型頭痛

VDT作業や車の運転など、**長時間の同一姿勢により血行が悪くなる**ことで引き起こされる**月に15日未満の頭痛**

(月15日以上の場合は慢性緊張型頭痛に分類される)

- 両方の側頭部が痛む
- 日常的な動作によって悪化しない
- 圧迫される、締め付けられるような頭痛
- 30分～7日ほど続く
- 首・肩のコリを伴う
- 特に夕方ごろに頭痛が起きる



緊張型頭痛の対処法

体を動かす



長時間同一姿勢にならないよう、
こまめに体を動かしましょう

体を温める



身体が冷えると血行が悪くなります。夏の
クーラーや服装にも注意!

ストレスケア



ストレスは
神経・筋肉を緊張させ
血行を悪くさせます

一次性頭痛の原因②

片頭痛

何らかの理由で**脳の血管が急激に拡張**することで起こる頭痛
頭痛が起こる前に前兆がある場合もある

- 側頭部の片側や両方が痛む
- 4～72時間続く
- ズキズキと脈を打つ
拍動性の痛み
- 光や音、臭いに敏感になる
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 日常的な動作によって
痛みが強くなる



片頭痛の対処法

痛む箇所を冷やす



血管の拡張により痛みが起こるため、
冷却シートや氷枕で冷やすことで痛
みの緩和効果が期待できます

静かな暗い場所で安静に



体を動かすと痛みが助長
されるため安静にしましょう

一次性頭痛の原因③

群発頭痛

一次性頭痛の中では稀な頭痛で、詳しい原因は不明だが
血管の拡張と自律神経の乱れが発作の原因と考えられている

- 数週間から数か月続く
- 夜間や睡眠中に起こりやすい
- 眼の周辺から前頭部、側頭部にかけての痛み
- 眼の充血、鼻水、眼瞼下垂などの症状がある
- 頭痛発作中は落ち着かず、興奮状態になる



群発頭痛の対処法

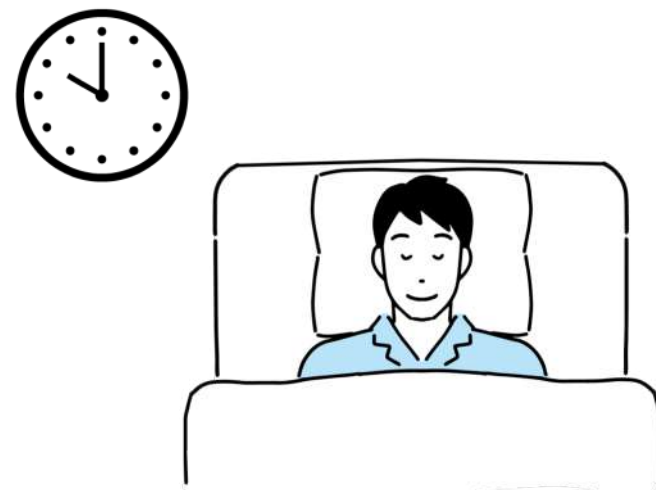
飲酒を避ける



禁煙



規則正しい睡眠



群発頭痛では一般の鎮痛剤では痛みを抑えることができないため
群発期が始まったら**早めに受診しましょう**

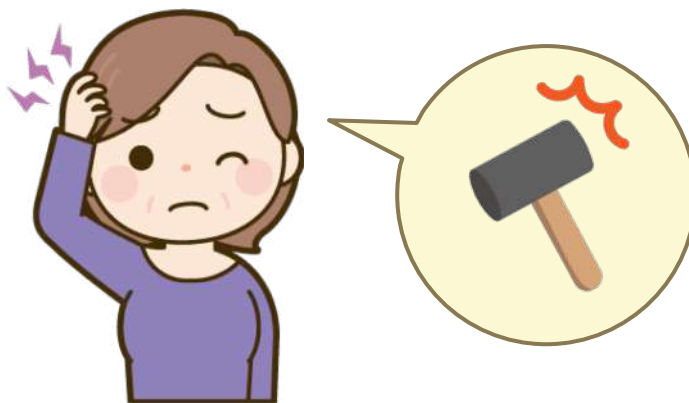
二次性頭痛について

脳出血



- 頭痛やめまい
- 片側の手足のまひやしびれ
- 吐き気、嘔吐 など

くも膜下出血



- 意識障害
- 今まで体験したことのないような激しい頭痛
- 吐き気、嘔吐 など

薬の使い過ぎ



- 頭痛が月に15日以上ある
- 鎮痛薬を3か月以上定期的に使用している
- 鎮痛薬が効かない

痛み止め（市販薬）を使用する場合

エヌセイズ 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）

熱や痛みを速やかに抑えてくれ、抗炎症作用もある。

【副作用】

胃粘膜、腎臓、肝臓、心臓に影響を与えることや喘息を引き起こすことがある

【成分名】イブプロフェン、アスピリン、ロキソプロフェン など

【市販薬名】ロキソニンS、イブA錠、バファリンAなど

非ステロイド性抗炎症薬以外

NSAIDsと比べると効きめが緩やかで胃腸障害を起こしにくい。
また抗炎症作用は少ない。

【副作用】

肝機能障害を引き起こすことがある

【成分名】

アセトアミノフェン

【市販薬名】タイレノールA、バファリンルナJ など



薬物の使用過多により頭痛が起きるケースもあるため
1週間に**2~3**回以上の使用は**控える**ようにしましょう！



痛みがひどい場合は一度医療機関へ

- ✓ 頭痛の頻度が増えた
- ✓ 頭痛の痛みが強くなった
- ✓ 日常生活に支障をきたすことがある
(眠れないなど)



かかりつけ医や神経内科、脳神経外科で
一度相談してみましょう！

頭痛日記を活用しましょう



20代女性の例

午前：仕事はできるが重い頭痛、吐き気もあり
 午後：症状が良ならず、
 鎮痛薬を2錠飲み薬が効いた
 夜：薬が効き、痛みも軽度になった

日常生活への影響度

- +++ 横になっていないと辛い
 - ++ 仕事の効率が通常の半分以下
 - +
- 頭痛はあるが生活への影響は少ない

頭痛の程度

- +++ 重度
 - ++ 中程度
 - +
- 軽度

日付	月経	頭痛の程度	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、症状、誘因など)
			午前	午後	夜		
4/1 (月)	あり	痛 薬	+++	++	+	++	吐き気あり 薬が効き夜には楽になった 天気：雨

飲んだ薬の種類と服薬数、効果を記載

【表記例】
 効いた：○ やや効いた：△
 薬の記載略称
 バファリン：バ イミグラン：イ



頭痛の起こるタイミング、きっかけを把握できる
 より詳しい症状を医師に伝えることができ、より適格な診断をしてもらえる



保健師 佐藤せな

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

頭痛があると、仕事のみでなく日常生活にも支障をきたすことがあります。ご自分の頭痛発生のタイミングを知ること、そして痛くなったらそれを緩和する手段を知るとはとても役に立ちます。ぜひ、ご自分の頭痛の傾向を振り返り、痛みのない日を増やしましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2403headachetype>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数**200万人**超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エールプラス

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

200万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円(税込)**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

