

あなたの頭痛は何頭痛？

9月になり、気温や気圧の変化が大きい時期となりました。それに伴い、偏頭痛も生じやすい時期です。約3人に1人が「頭痛持ち」だと言われています。自身の頭痛にあった対処法を身に付けましょう！

【チェックしてみよう！】

◆ 痛む場所はどこですか？

- A. 両側 B. 片側 C. 片側、目の奥

◆ どんな痛みですか？

- A. 締め付けられる痛み、圧迫される痛み B. ズキンズキンという痛み C. 突き刺す、えぐるような痛み

◆ 痛みの強さはどのくらいですか？

- A. 比較的軽い～中程度 B. 中程度～かなり強い C. きわめて強い

◆ 動くと痛いですか？

- A. 変わらない B. 痛みが増す C. 痛くてじっとしてられない

◆ 頭痛以外の症状はありますか？

- A. 肩こりやめまい B. 吐き気や嘔吐/光や音に敏感 C. 涙が出る、目が充血する or 鼻づまり、鼻水

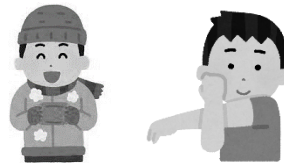
◆ 痛みの周期はどのくらいですか？

- A. 週に数回、毎日 B. 数日～ひと月に1回程度 C. 1～2カ月間に集中して毎日起こる

→→→→→ **A**が多い人は、筋肉のコリが原因の**緊張型頭痛タイプさん**



- ・首や肩を温める
- ・ストレッチをする



→→→→ **B**が多い人は、疲れや天候が原因の**偏頭痛タイプさん**



- ・おでこを冷やす
- ・カフェインを摂取する

- ・普段からマグネシウム、ビタミン B₂を摂取する
→ひじきや牛乳など
- ・チョコ、チーズなどを食べ過ぎない



→→ **C**が多い人は、血管の拡がり原因の**群発性頭痛タイプさん**



- ・しっかりと睡眠をとる
- ・規則正しい生活をする



※ **A** と **B** がほぼ同じ数の場合は **AB 混合タイプさん**