

暮らしの中でできるひと工夫 簡単な片頭痛対策で、 痛みを和らげて

★予防(頭痛前)★

◦頭痛の誘因を避ける

飲食物

(赤ワイン、チョコレートなど) 人込み、強い光、寝すぎなど



※誘因子は人によって異なります。

ストレスを ためない



◦規則正しい生活を 心がける



(頭痛中)

∘患部を

冷やす



∘部屋を暗くして休む

∘コーヒーや紅茶をとる 痛みが起こってすぐに カフェインをとると、血管が 収縮し、鎮静することも ※とりすぎは禁物。



をつけよう! 「頭痛日記」

メモでよいので頭痛の様子を記録しましょ う。自分の頭痛パターンを知ることで、予防法 や解消法がわかってきますよ。

記録しておきたい項目

頭痛が起こった日時、その日の行動、食事、体調、 天候、月経の期間、痛みの程度と継続期間、頭痛 に伴う症状、服用した薬など

管が拡張して炎症を起こしている ズキンズキンと痛むこと。 が痛んだり、 ことなどが原因です。 片頭痛の特徴は、 心臓の 拍動 頭の片側だけ <u>غ</u> 脳の 血

若い女性に多いといわ

れる片頭

Women's

Health Note

またあの痛みがやってくる……

「いつもの頭痛だから」と黙

っかけをなるべく作らないように るタイミングや要因を探っ しましょう。また、 て、

知って、

予防や解消する方法を見

につかないほどの激しい痛みが

頭痛が始まると家事や仕事が手

てきます。

自分の痛みのタイプを

ているだけでは、 もいるようです。 って耐えている、"

頭痛はまたやっ

でも、

がまんし

隠れ頭痛持ち

つけましょう。

数時間 には強い吐き気から嘔吐してしま から数日間続きます。

う人も。 予防としては、 まず頭痛

> 安静を保つなど、 を収縮させて炎症を鎮めるため て休みます。 てしまったら、 痛みのある部分を冷やしたり、 拡張した脳の血 クールダウンし 管

くなった場合は、 前の早めの服用が効果的です。 れば頭痛外来) いようですが、 ましょう。 市販の頭痛薬を使用する人も多 薬の量が増えたり、 を受診するように 痛みがひどくなる 医療機関(でき 効きにく ŧ

