

【こんな頭痛にも注意が必要です!】



薬物乱用頭痛



軽い頭痛の場合、市販の頭痛薬は痛みのもととなる成分ができるのを抑え、頭痛を和らげます。頭痛があるからといって毎日のように頭痛薬を飲んでしまうとかえって頭痛がひどくなってしまうことがあります。これを薬物乱用頭痛といいます。

1. 頭痛が月 15 日以上起きる
2. 頭痛薬を月 10 日以上飲んでい
3. 3 ヶ月以上、頭痛薬を定期的に飲んでい



1〜3が当てはまる場合は、専門医を受診しましょう。
薬物乱用頭痛を予防するために下記のことにご注意しましょう。

- ・頭痛が起きる前に予防として飲まない。
- ・頭痛薬の用法用量を守り、月 10 日以内とする。
- ・主成分が複数入っているものは避ける。



もし市販の頭痛薬を飲んでも効果がなかったり、頭痛が続くといった場合は専門医を受診しましょう。

脳出血



脳の動脈が破れて血液が脳を圧迫することで頭痛が起きます。吐き気や嘔吐、麻痺やしびれがみられることがあります。早急に医師の診察を受けましょう。

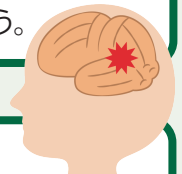


くも膜下出血



脳の動脈が破れ脳を覆うくも膜の隙間に血液が溜まることで、バットで殴られたような頭痛が起きるのが特徴です。出血がひどい時は嘔吐や痙攣を伴い、意識を失うこともあります。出血量によっても症状は異なるため、何かおかしいと思ったら受診しましょう。

髄膜炎



ウイルスや細菌の感染によって髄膜に炎症が生じます。吐き気や嘔吐、高熱を伴う頭痛がある時は医師の診察を受けましょう。後頭部が強く痛み、首筋が硬くなるのが特徴です。また、体を動かしたり頭を振ると痛みが強くなります。

脳腫瘍



数週間から数カ月かけて徐々に痛みが強くなることがあります。手足のしびれや麻痺、痙攣、目の見えにくさがある場合、医師の診察を受けましょう。

慢性硬膜下血腫



頭をぶつけたことによって、硬膜とくも膜の間に血が溜まるのが原因です。小さいうちは何も症状がなくても、1 ヶ月以上たって徐々に痛みがひどくなります。歩行障害、手足のしびれ、物忘れなどの認知機能障害が起きることもあります。それほど強くぶつけていなくても、症状があらわれることがあるため注意しましょう。



上記以外にも頭痛の原因となる病気もありますので、普段とは違う痛みを感じたり、服用している薬を飲んでも改善しないときはすぐに、かかりつけの医師や専門家に相談しましょう。まずは、ご自分の頭痛のタイプを理解して、改善のための対策や予防をしていきましょう。

我慢できない時は薬も必要ですが、薬の飲み過ぎも、体に影響がありますので注意しましょう!



頭痛で受診の際に!

頭痛の症状をうまく表現し、専門家に伝えるのは難しいかもしれません。適切な施術を受けるために、受診の際は「受診メモ」を用意して、症状などを整理しておいてください。

【問診ではこんなことを聞きたいです! 準備をしてみましょう】

- ・最初の頭痛はいつごろから始まったか
(痛む場所、前兆や随伴症状の有無、それ以降の頭痛の頻度について)
- ・現在の頭痛について(場所、痛み方、前兆や随伴症状の有無、頻度など)
- ・温めたり、冷やしたり、どちらが楽になるか
- ・頭痛の最中に頭や身体を動かすとひどくなるか
- ・頭痛の最中に光や音、においなどを不快に感じるか
- ・家族や身近な親類に頭痛もちの人がいるか

詳しくはこちら!



「私の想いを聞いてください。」



私は40代目の柔道整復師です。子供は2人います。
季節の変わり目に年に1度、扁桃腺を腫らしたり体調を崩すことがありました。寝ても疲れが抜けないなども感じ、毎日健康で過ごしたいと思い、自分の食べ物の見直しと生活習慣を改める為に様々な『食事』『栄養』に

ついて学び、実践してきました。
すると体調の変化も現れて、睡眠の質が改善し、体調を全く崩さなくなりました。-7kgのダイエットにも成功しました。女性の悩み、生理痛や生理不順、肌荒れ、身体の冷えも食事栄養指導で改善することが多いことに気付きました。当院では『施術+栄養指導』を軸に行なっております。お待ちしております。