

# なぜ痛い？どう治す？ 「様々な頭痛について知ろう」



# 頭痛は、外見からは どんな痛みなのか わかりません

「怠けているだけ」「気のせい」——そんな風に思われるのが怖くて、痛みを一人で我慢していませんか？

頭痛は目に見えないけれど、確かなSOSのサインです。あなたのその痛み、実はそれぞれ全く違う原因と「正しい治し方」があります。まずは、自分の痛みの正体を知ることから始めましょう。



# あなたの頭痛は「危険なサイン」か「いつもの痛み」か？

一口に頭痛といっても、大きく分けて2つのルートがあります。まずは、あなたの痛みがどちらに当てはまるか確認しましょう。



# この症状が出たら迷わず病院へ！（二次性頭痛のサイン）

もし、あなたや家族、友達に以下のような症状が出たら、命に関わる病気（くも膜下出血や脳髄膜炎など）の可能性がります。様子を見ず、すぐに医療機関を受診してください。

1



殴られたような衝撃のある強い頭痛

3



体の麻痺、手足が動かしにくい

2



これまでにない高熱

4



会話がかみ合わない、ろれつが回らない

# 頭痛の種類—3大頭痛を知ろう

危険な「二次性頭痛」ではない場合、あなたの痛みは主にこの3つのどれか（一次性頭痛）に分類されます。それぞれ全く性格が異なるため、間違った対処をすると悪化することもあります。



緊張型頭痛



片頭痛



群発頭痛

# 症状でわかる！あなたの頭痛タイプ診断

	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛
 痛みの特徴	頭全体が締め付けられる	ズキンズキンと脈打つ	片目の奥がえぐられるよう
 痛みの続く時間	30分～7日間	4時間～72時間	15分～3時間
 伴う症状	肩こり、目の疲れ、全身のだるさ	吐き気、光・音・匂いに敏感になる	涙、鼻水、まぶたの腫れ
 動くときどうなる？	変化なし・少し楽になる	<b>悪化する</b>	じっとしてられない

# ズーンと重い、頭全体が 締め付けられる「緊張型頭痛」

高校生に最も多いのがこのタイプ。  
長時間の勉強やスマホの使用で、  
首や肩の筋肉がガチガチに固まる  
ことが最大の原因です。  
精神的なストレスも筋肉の緊張を  
加速させます。



# 緊張型頭痛には「動いて温める」が正解！

この頭痛は、血流が悪くなっている証拠です。痛いからといってジッとしているのは逆効果。勉強や作業の合間に、意識的に体を動かしましょう。

こまめにストレッチ



適度な運動

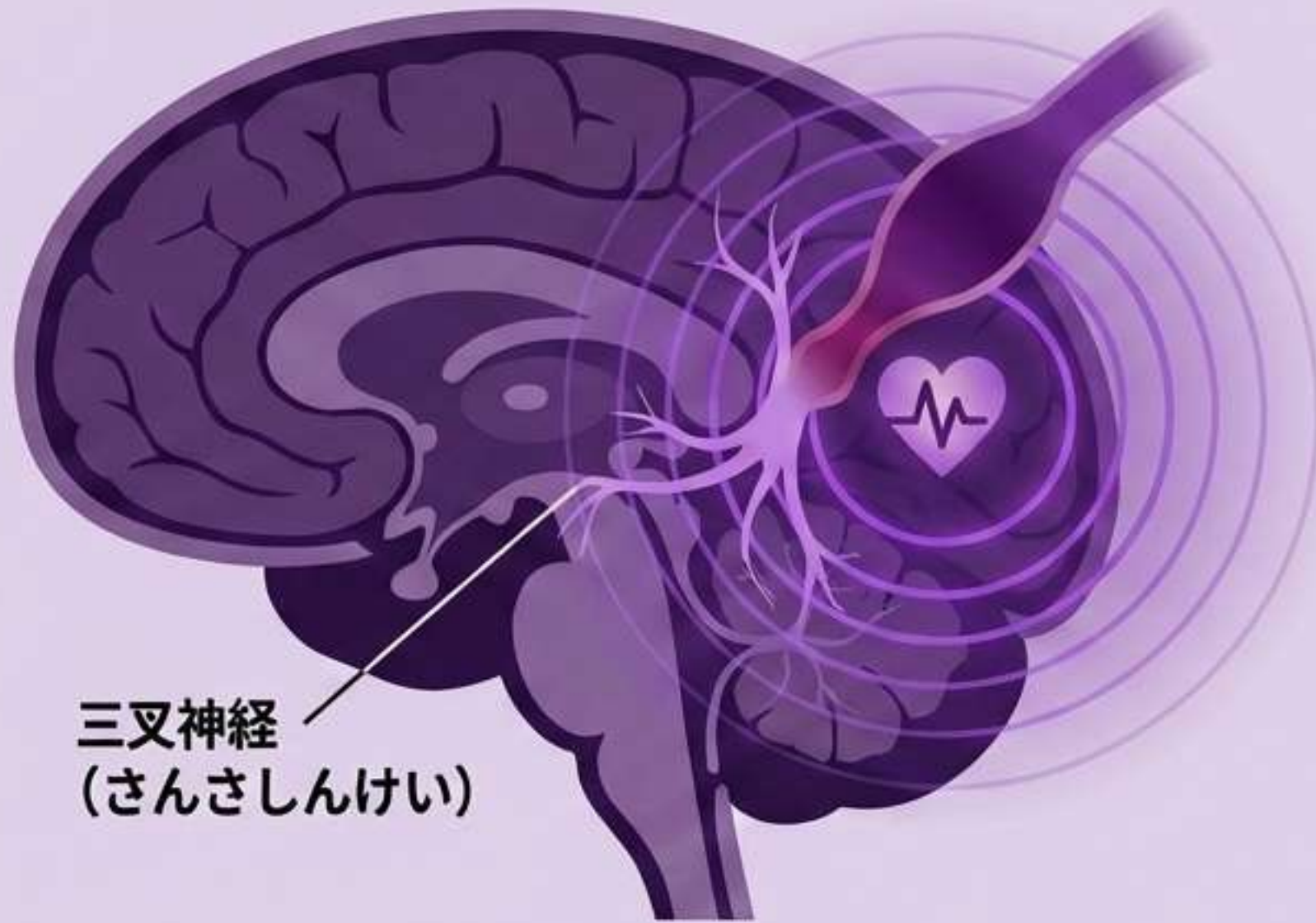


入浴で温めてリラックス

同じ姿勢は  
30分で  
リセット！



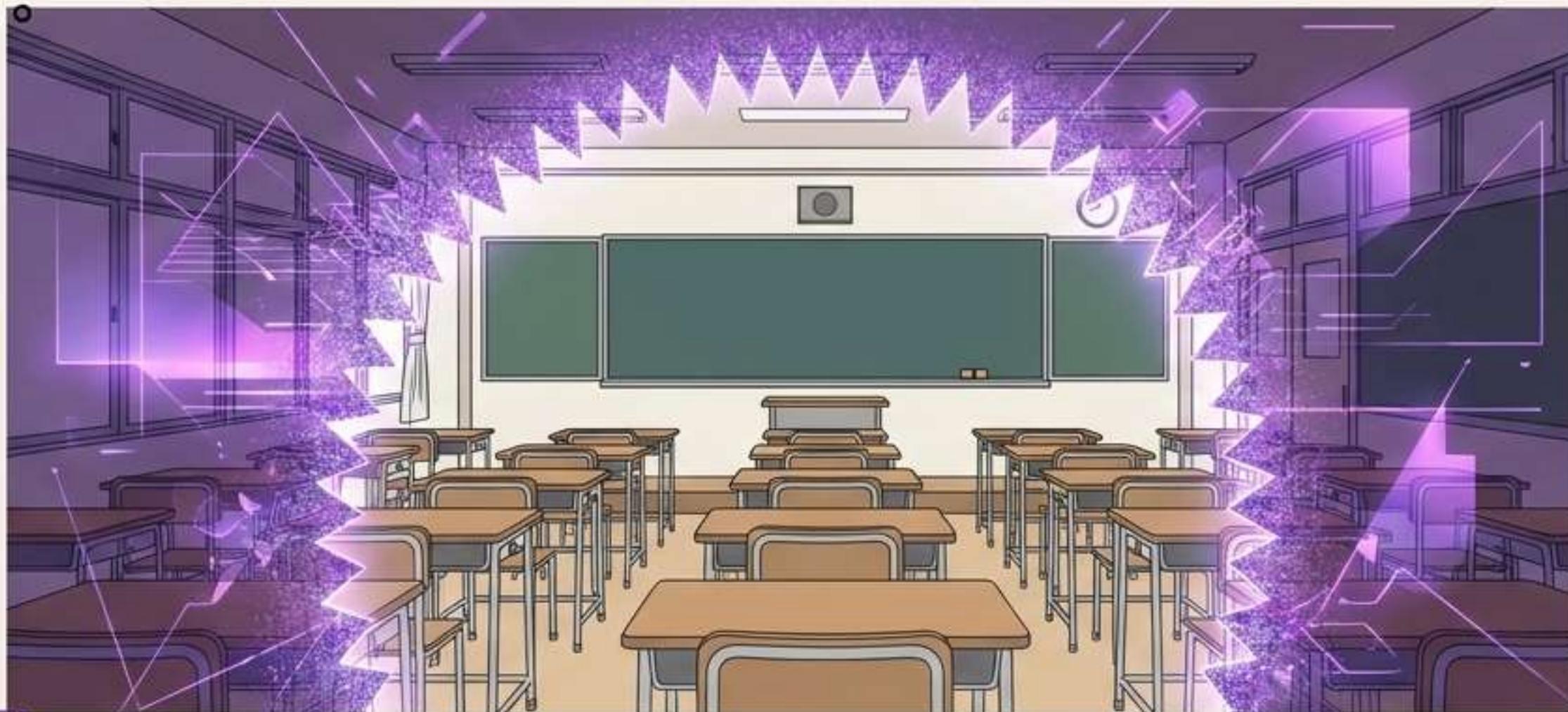
# ズキンズキンと脈打つ、光や音に敏感になる「片頭痛」 脳の血管を刺激しない



心臓の鼓動に合わせて痛むのが特徴です。脳の血管が急激に広がり、周囲の「三叉神経（さんさしんけい）」を刺激することで激しい痛みが起こります。

# 痛みの前に現れるギザギザの光 「閃輝暗点（せんきあんてん）」とは？

片頭痛の前兆として、視界の一部にチカチカする光の波が現れ、徐々に広がって一部が見えなくなることがあります。これは脳の血流変化によるもので、この光が消えた直後に激しい頭痛が襲ってきます。



# 片頭痛は「暗く静かな部屋で休む」が鉄則

動くと痛みが激増します！緊張型頭痛のようにストレッチや運動をするのは絶対にNG。脳が敏感になっているため、刺激を完全にシャットアウトしてください。



光や音を遮断して安静に



痛む場所を冷やす

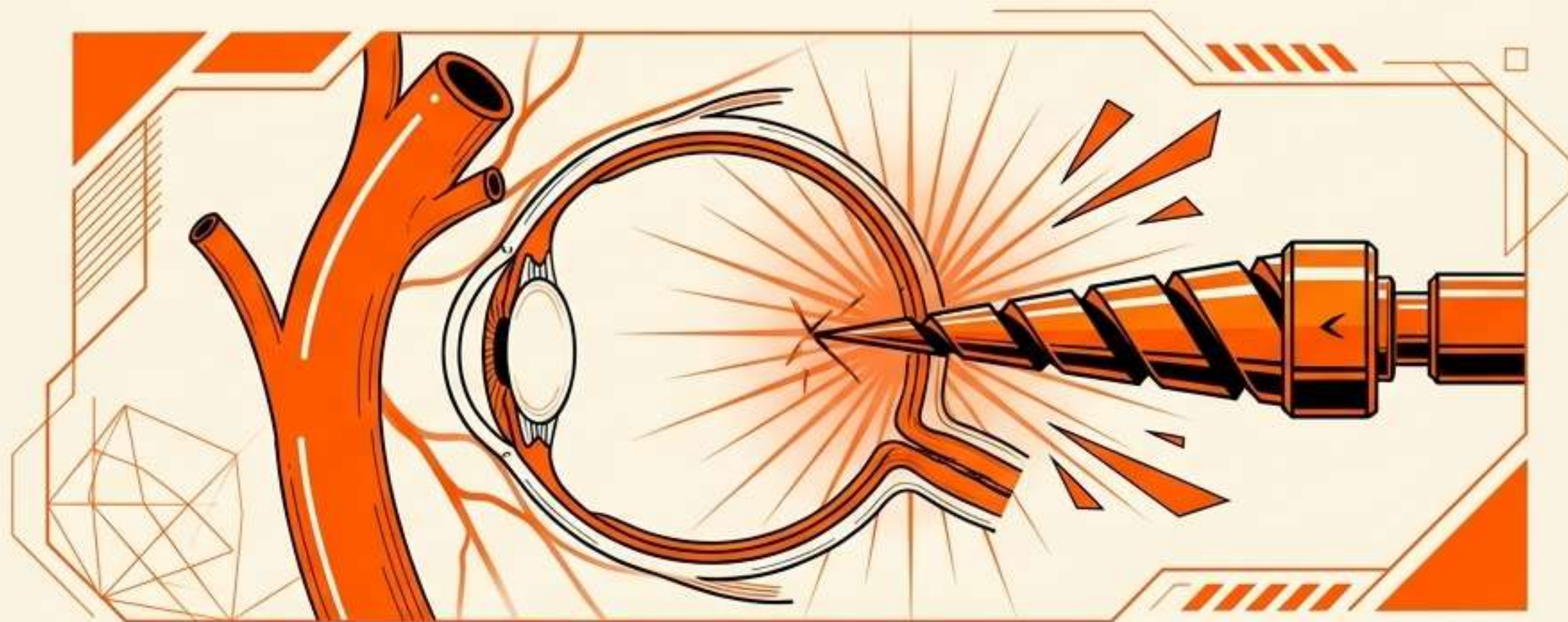


カフェインを少し摂るのも効果的

**⚠️【注意】** 緊張型頭痛と違い、動いたり温めたりすると悪化します！

# 片目の奥がえぐられるような激痛「群発頭痛」

1~2ヶ月の間、毎日のように決まった時間に激しい痛みが起きます。目の後ろを通る「内頸動脈(ないけいどうみやく)」という太い血管の炎症が関係していると考えられています。



**市販の痛み止めは効きません!**

**我慢せず、必ず医療機関(神経内科や脳神経外科)を受診してください。**

# 7月は頭痛の危険地帯。夏休みを前に生活習慣を整えよう

暑さによる疲労、冷房による冷え、梅雨明けの気圧変化、そして期末考査のプレッシャー…。  
今の時期は頭痛の引き金（トリガー）に溢れています。



こまめな  
水分補給



睡眠不足の  
解消



寝る前の  
スマホ断ち

# 見えない痛みを、一人で抱え込まないでください

頭痛は「サボり」でも「気のせい」でもありません。授業中や部活中に辛くなった時、自分の痛みがどのタイプかわからない時は、いつでも保健室に来てください。一緒に原因を因を探り、正しい対処法を見つけましょう。



奈良大学附属高等学校 保健室