

片頭痛に悩んでいませんか？



上記に当てはまる症状はありませんか？脈打つ痛みや過敏になる症状は片頭痛の症状です。**片頭痛は月に数回から週に1～2回の頻度**で度々起こります。一度痛み出すと、個人差もありますが家事や仕事などに大きな支障をきたすことがあります。歩行や階段の昇り降りなどで**「動く」と痛い**というのも片頭痛の大きな特徴です。痛みの症状のほか、片頭痛は吐き気や嘔吐を伴うことがあります。症状として光や音やにおいに過敏になることもあります。



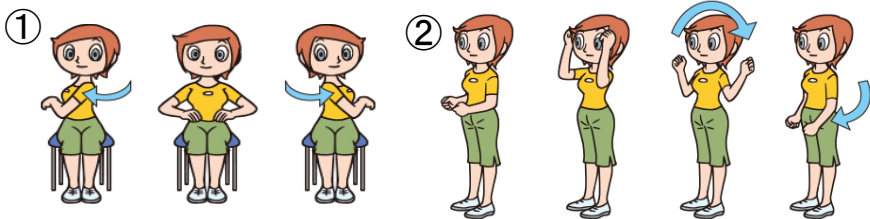
保健だより

頭痛薬について

頭痛薬を携帯している方もいるのではないのでしょうか？痛みは我慢せず、痛みが出たら早めに内服することをおすすめします。「月に10回以上使用する」「内服しても治らない」場合は専門の医療機関に相談してください。

予防（運動）

- ①椅子に腰掛け、両足をそろえ顔を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すように体を回します。（約2分間）
- ②両肘を軽く曲げた位置から肩を中心に肘を外側に大きく回します。逆方向にも行います。（各6回）



片頭痛の原因

片頭痛は脳の血管が拡張することで起こります。拡張の刺激によって炎症物質（痛み物質）が放出され、それが拍動性の痛みとして大脳に伝わります。リラックスしている時に血管は拡張するため、片頭痛は「週末頭痛」とも呼ばれます。

予防（食べ物）

マグネシウム不足は頭痛の原因になるので注意しましょう。
<マグネシウムを含む食品>

- ・豆腐などの大豆製品
- ・黒豆、ごまやアーモンドのナッツ類
- ・ひじき・のりなどの海藻類

頭痛を予防しよう！

頭痛があるとき体操はしないでください

発行年月日
2015年12月
Vol.8

発行
健康サポート
センター

テーマ
片頭痛

<http://www.sukkirin.com/useful/gymnastics.html>



12/17(木)学校医健康相談開催！

お申し込み・お問い合わせは保健室まで！