



緊張性頭痛

特徴は何？

緊張性頭痛は日本人に多い慢性頭痛で7～8割を占めます。夕方に痛みが起きたり強まったりするのも特徴です。痛む部位は背中にかけての僧帽筋が緊張し、それが頭の後頭筋や側頭筋にも伝わります。(図1)

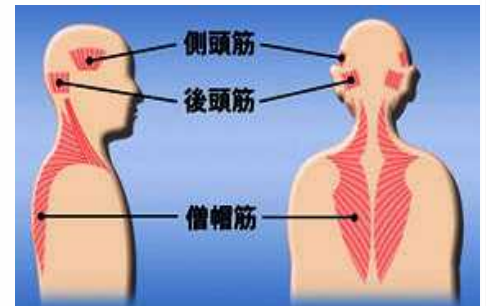


図1

どうして起こるの？

いろいろなストレス(肩、首の筋肉や神経の緊張)によって起こります。

身体的ストレス

- 姿勢の悪さ(図2)
- 長時間同じ姿勢での仕事(例えばうつむき姿勢でのデスクワークや運転)
- 枕の高さが合わない
- 荷物を片方の肩にばかりかける
- 眼精疲労
- 歯の噛み合わせ
- 寝転がってテレビを見る
- 腹ばいで本を読む
- 眼鏡や帽子による締め付け
- 寒さ
- 運動不足
- なで肩



良い

悪い

図2

精神的ストレス

- 不安や緊張、抑うつ状態

どのような痛み？

頭を鉢巻で締め付けられているような痛み、後頭部を中心に側頭部や首筋にかけて痛みます。いつとはなしにジワジワと痛くなりダラダラと続きます。

随伴症状として肩こりや首の筋のこりを伴ったり、フワフワしためまいや(図3)身体のだるさを伴うことがあります。

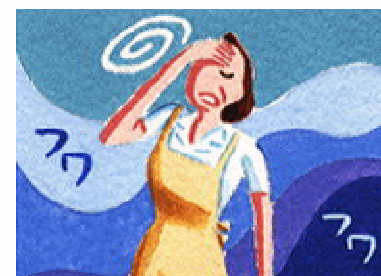


図3

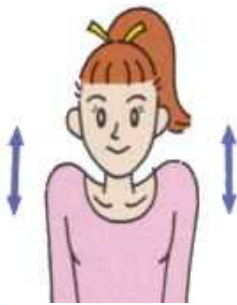
治療・予防は？ こりを起こさないようにすることが基本です。

- 肩や首に負担のかからない姿勢をとる、長時間同じ姿勢でいない
- マッサージ・入浴で血行を良くする
- 痛いところを蒸しタオルで温める
- 精神的ストレスを解消する
- 肩こり体操を行いこりをほぐす

日常生活の改善で治らない時は筋肉の緊張をやわらげる薬、または不安を取り除く薬を医師の指示に従って使用すると良いでしょう。

手軽な肩の体操

疲れを感じた時に気軽に行いましょう（1回5～10分程度）



肩を両耳につく位上げて止める（5秒数えておろす）



頭を前後に倒す



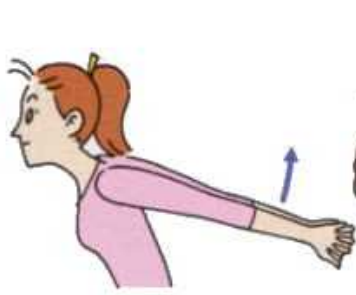
頭を左右に倒す



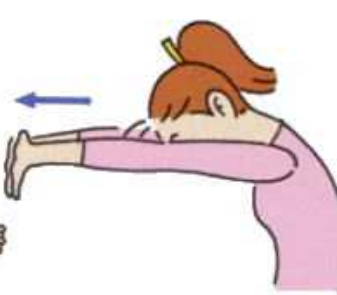
頭を左右に回す



頭の後ろで手を組み両肘をはる、又は左右に傾ける



背中後ろで手を組んで後ろへ伸ばす



体の前で手のひらを裏返しに組んで前へ伸ばす



体の前で手のひらを合わせ肘を張って押し付ける

江別脳神経外科

江別市中央町1-12（3番通り沿い）

TEL(011)391-3333 FAX(011)391-3311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00						
午後 2:00～6:00				/	/	/

