

しんゆり訪問リハ通信

令和7年6月号 TEL:044-322-8368

FAX:044-322-8427

責任者:梶 登士次 作成者:渡辺 悠斗

6月になり梅雨の季節となりました。気圧の変化により倦怠感などが生じると、運動不足になりやすく頭や首、背中の筋肉に負担をかけてしまい頭痛が生じやすくなります。今回は生活習慣により生じやすい「**緊張型頭痛**」についてお話します。

緊張型頭痛とは

頭痛には様々な種類があり、片頭痛や緊張型頭痛など繰り返し起こる一次性頭痛、脳出血やくも膜下出血など他の疾患が原因となって起こる二次性頭痛に分かれます。

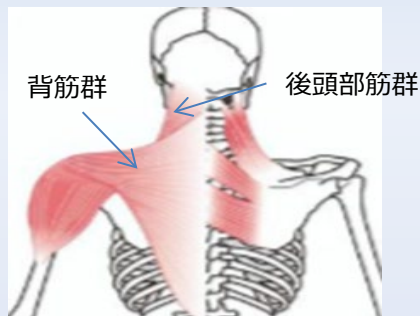


緊張型頭痛は**後頭部や首、背中**にかけての筋肉が硬くなり血流が悪くなることで、疲労物質が溜まり、神経を刺激して痛みを起こすと考えられています。

また、**精神的ストレス**も関係しておりストレスが加わると、脳が痛みに対して過敏になり長引くと考えられています。

原因の多くは、生活習慣が関係しています。**長時間の同一姿勢**での作業、悪い姿勢でのパソコンやスマホの使用、運動不足などが要因となります。

症状は**後頭部を中心に両側から頭全体**が締め付けられるような鈍い痛みが生じます。見分け方は、血管の拡張によって生じる片頭痛の場合はお辞儀をした際に痛みが増します。緊張型頭痛の場合は大きく変化は見られません。



改善のポイント

改善には生活習慣を整えることが大切です。
背中や首に負担をかけないようにします。



緊張型頭痛の対策として、以下の方法が効果的です。

・後頭部や首、背中の筋肉に負担をかけないように姿勢を正す

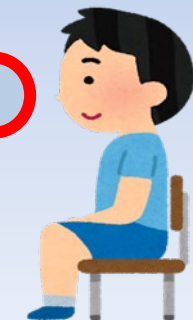
⇒**顎を引き、胸を張るような姿勢**を心がけます

・首や肩を温めて筋肉の血流を良くして柔らかくする

・首や肩のマッサージや運動をして筋肉の緊張を和らげる

・安静にして静かな環境でリラックスする

などが挙げられます。



改善されない場合は専門医に受診をしましょう。**強い精神的ストレス**が原因として疑われる場合は、頭痛外来や神経内科など専門医に受診しましょう。



肩回し・肩のストレッチ

・頭を動かさず、両手を肩に置き、痛みのない範囲で大きく後ろに回します。

・次は肘を外側に、胸を開いた状態で同じように肩を回します。

