

## 今回は頭痛に注目！！

皆さん、一回は頭痛に悩まされたことはありませんか？頭痛は、色々な場面で急に症状が出てしまいます。そこで今回は頭痛の起こる原因、仕組みを知り、生活や仕事で症状が出た時の参考にしてみてください。

### ◎頭痛の種類

大きく分けて片頭痛(偏頭痛)と緊張型頭痛の二つあります。



## 頭痛の症状と原因

### 《片頭痛》

- ・**症状** 比較的女性に多く、一般的な頭痛です。脳の血管が拡張し、脈打つような痛み、片側、両側がズキズキと激しく痛む症状が現れ、吐き気を伴うこともあります。
- ・**原因** 脳の血管が拡張し、周囲の神経を刺激して片頭痛が起こります。心身のストレスから解放されたときに急に血管が拡張することがあり、仕事のない週末などに片頭痛が起こりやすくなります。

### 《緊張型頭痛》

- ・**症状** 頭、首、肩の周りの筋肉が緊張して頭全体が締め付けられるような痛みが出て、長く続くことがあります。首、肩の筋緊張が強くなり、動かしづらくなります。
- ・**原因** 首、肩の筋肉が緊張することで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなり、筋肉が緊張して周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。姿勢の悪さも原因の一つです。

## 頭痛の対処方法

### 《片頭痛》

- ・急な片頭痛に襲われた場合は、冷やして、血流の拡がりを抑えます。冷たいタオルでこめかみを押しながら、安静にすると効果的です。
- ・光や音に敏感に反応するため、できれば暗くて静かな場所で横になると効果的です。横になれない場合は、座ったままでできるだけうごかない様にしてください。

### 《緊張型頭痛》

- ・マッサージ、蒸しタオル、半身浴などで温めて、血行を良くしてください。
  - ・頭痛が始まったら、その場所から離れるなどして、早めに気分転換をしましょう。
  - ・マッサージや指圧も効果的です。
- ※裏面では効果のあるストレッチ、ツボ押しを紹介します。

### 《ポイント》

#### ☆頭痛の見分け方

頭痛が出たら、起立、気をつけ、礼をしてください。

ズキとした痛みが出たなら片頭痛の可能性ががあります。

礼をした時に頭に痛みがなかったら緊張型頭痛の可能性ががあります。

☆頭痛の症状が出たら、まず水を飲んでみてください。水分不足で頭痛を起こすことがあります。そして、長時間何も食べないでいると血糖値に影響を与え頭痛を引き起こす原因にもなります。

### 【まとめ】

頭痛に苦しんでいる方はとても多く、辛いその痛みから一刻も早く解放できるように、生活での注意や工夫をしてみてください。今回紹介してきた方法はどれも普段の生活でできることばかりなのでぜひ試してみてください。

SportZEROのQRコードを作りました！



## 【頭痛が出たらしてほしいストレッチ】

### ●両肩を上げてストンと落とす

両肩を上げて、肩を落とします。力を入れすぎず、自然な状態で10回程度行ってください。

### ●首を左右に倒す

左手を頭にのせて、右肩の力を抜いて左側へゆっくりと首を倒します。反対側も同様に。左右とも10回程度ずつ行ってください。

### ●イスに座って前屈

イスに浅く腰をかけ、脚を前に伸ばします。両肩の力を抜いて首を前にゆっくりと倒します。10回程度行ってください。

## 【頭痛が出たら効果のあるツボ押し】

### ①印堂(いんどう)のツボ押し

両眉の付け根の真ん中あたりに、ツボがあります。親指か人差し指で、少し力を入れながら、ゆっくりと10回くらい押ししてみましょう。頭全体の痛みにも効果が期待できます。



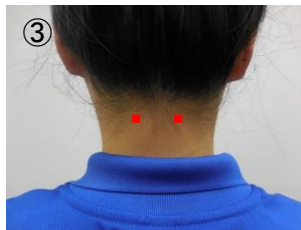
### ②太陽(たいよう)のツボ押し

眉尻と目じり(どちらも外側)の中間あたりにあります。親指か人差し指で少し力を入れながら押ししてみましょう。



### ③天柱(てんちゆう)のツボ押し

後頭部の2つの太い筋肉の外側に少しくぼんでいる場所があります。親指の腹で押す、離す、を3秒ずつ何度か繰り返してみましょう。



ストレッチはゆっくり長く行ってください。ツボ押しは、最後にしっかりとおしてください。

## 【平成28年度の開放時間】

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)  
 水・金曜日 14:40~19:00 (B)  
 土曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の受付は10月6日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

## 10月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 C	2 休
3 A	4 休	5 B	6 A	7 B	8 C	9 休
10 休	11 A	12 B	13 A	14 B	15 C	16 休
17 A	18 A	19 B	20 A	21 B	22 C	23 休
24 A	25 A	26 B	27 A	28 休	29 休	30 休
31 休						