

天気頭痛Q&A

Q1 どうして台風や雨の時に頭が痛くなる(重くなる)の?

A. 気温や湿度・気圧の変化を内耳が察知→交感神経に影響→頭痛へ

こんな人は要注意

“いつもと違う?!”
という痛みの際は病院へ

- 急に起こる激しい痛み
 - 発熱を伴う、手足のしびれがある
 - 同じ頭痛でもいつもと違う場所が痛む感じがする など
- くも膜下出血等の重大な病気の可能性もあるため、専門の医療機関へ早めに受診しましょう

よく“気圧が下がると頭痛に”と言われますが、急な気温の上昇や湿度の変化も頭痛の原因になります。「気圧等の変化を内耳が察知し、交感神経などに影響を与えて頭痛が起きる、と考えられています」と寺崎先生。これからの台風シーズンはまさに気圧が急激に変わりやすく、頭痛が起きやすくなります。



Q2 「頭痛持ち」は女性に多いってホント? それはなぜ?

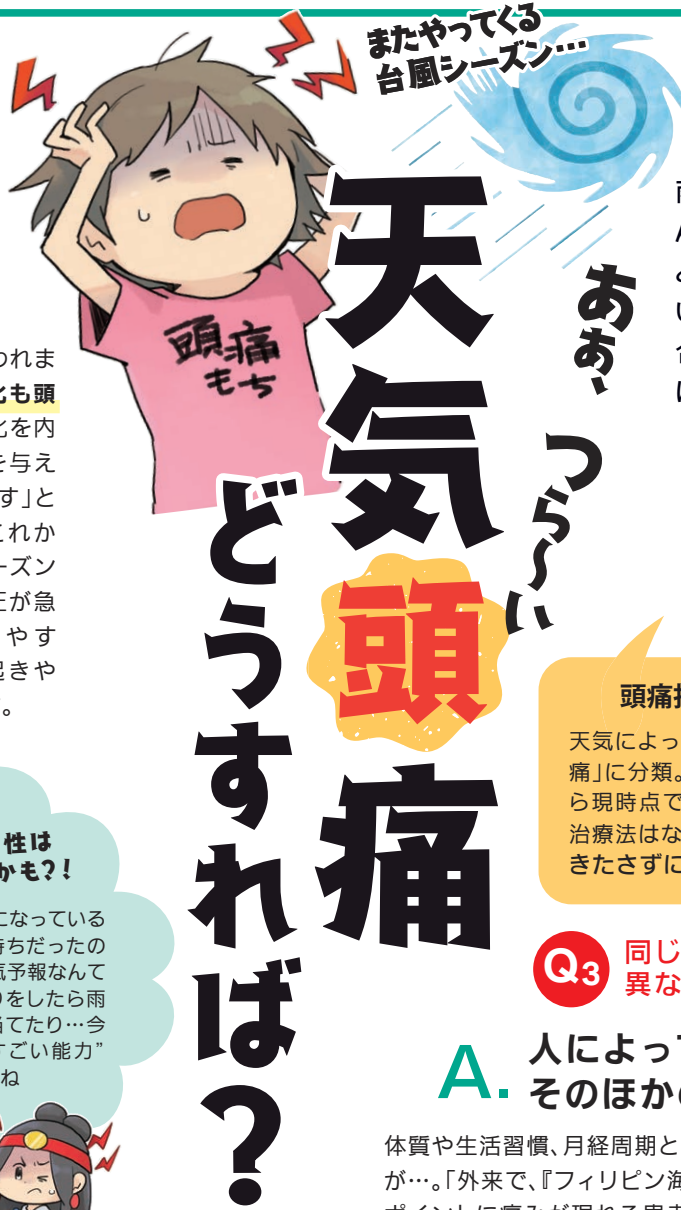
A. 多いのは本当です。一説によると女性ホルモンが関係しているという話も…

女性に多い理由として、天気だけでなく月経などで頭痛を伴う人がいることから、女性ホルモンが関係している場合も。先生によれば「閉経後や妊娠を機に、頭痛持ちだったのが治った」というケースもあるそうです。年を重ねるごとに女性の体は変化していくもの。今までは頭痛持ちじゃなかった人も心身のバランスが崩れ、天気による影響を受けやすくなる可能性があります。

頭痛にまつわる小話

あの歴史上の女性は頭痛持ちだったかも?!

研究者たちの中で噂になっているのが「卑弥呼が頭痛持ちだったのでは」ということ。天気予報なんてない時代、豊作の祈りをしたら雨が降ったり、天気を当てたり…今は嫌でも、当時は“すごい能力”だったかもしれませんね



雨や台風などが近づくと、頭がズキズキ痛んだり、ズーンと重くなったり。病院に行くほどではないけれど、悩んでいるという人も多いですね。そもそも何が原因か、一生付き合っていくものなのか、対処法は? 「頭痛」に詳しい専門家に伺いました。



●教えていただいたのは
熊本赤十字病院
診療部長

寺崎 修司先生

日本頭痛学会 頭痛専門医
日本内科学会 総合内科専門医
日本神経学会 神経内科専門医

頭痛持ち(片頭痛)の人は日本で約800万人!

天気によって起こる頭痛は、慢性的に繰り返す「一次性頭痛」に分類。片頭痛や緊張性頭痛が代表的です。残念ながら現時点では、全ての頭痛に対して完全に痛みが取れる治療法はなく、頭痛が多少あってもいかに生活に支障をきたさずに快適に過ごせるか、が大事なポイントです。

Q3 同じ「頭痛持ち」の人でも症状の重さが異なったり、タイミングが違うのはなぜ?

A. 人によって変化を察知する「敏感さ」やそのほかの要因など様々です

体質や生活習慣、月経周期と重なって頭痛が起こる人など、個人でばらつきが…。「外来で、『フィリピン海上で台風が発生した時に痛くなる』など、ピンポイントに痛みが現れる患者さんもいらっしゃいます」と寺崎先生。まずは日ごろから「頭痛ダイアリー(左下参照)」を付けることをおすすめします。

Q4 頭が痛いとすぐに薬を飲むけどあまり効いていない気がする…

A. 薬を飲みすぎると効き目が弱まるうえ、さらなる頭痛の原因に

頭痛薬などを飲むとラクになるため、つい頼りがちになりますが、飲みすぎることによって逆に「薬物乱用頭痛」を引き起こすことがあります。薬を飲む→効かない、頭が痛い→また薬を飲む…の悪循環に。普段から薬を飲んだ日をしっかりと把握しておきましょう。

薬物乱用頭痛の目安

週2回服用&3カ月以上
続いている人は注意

月に1~2回薬を飲む程度の方は問題ありませんが、頻りに飲む人は要注意。「頭痛ぐらいで」と思いがちですが、早めに医療機関を受診して相談しましょう

コツコツ実践

頭痛緩和のために日ごろからできること。



●頭痛ダイアリー

痛くなるタイミングやその時の天気、前ぶれなどをメモしておく、通院した際にも役立つ。日本頭痛学会HPからダウンロードできる頭痛ダイアリーや、無料アプリ「頭痛一撃」なども活用を

●耳ぐるぐるマッサージ

耳をつかんで回すことで耳周りの血行が良くなり、痛み緩和が期待されます



●適度な睡眠、食事、運動…“整った”生活を心掛けて

適度な睡眠、栄養のある食事、ストレッチで体を動かすのも◎。時には「頭痛は体のバランスが乱れているサイン」と思って、心身ともにゆっくり休むことも必要です。また温度・湿度を適度に保つためにエアコンを活用しましょう

アクアドーム
そばで
平屋の暮らし

月2万円×12ヶ月
住宅ローンサポート延長中!

熊本のまちをデザインする
株式会社 アネシス
アネシス 096-388-1811

子どもの安全見守れます **新キッズケータイ!!** 月額料金500円(税別) **一括1円** (新規契約)

店舗独自割引14,255円引きで

①割引適用前価格: 14,256円
②店舗独自割引: ▲14,255円
支払総額(①-②): 1円

※広告有効期限は2020年8月31日です

安心感

- Wi-FiやBluetoothに対応したおかけ切り通知
- イマドコサーチで居場所をいつでも確認
- Wi-FiやBluetoothに対応したおかけ切り通知
- 離れたらお知らせを発信みまもりアラート
- 防犯ブザーが鳴ると同時に登録番号に通知

新型コロナウイルス感染拡大防止の取組

お客さまへのお願い

- ご来店時のご予約: WEBまたはお電話にてご来店のご予約をお願いいたします。
- マスクの着用: ご来店時はマスクの着用をお願いいたします。
- 検温の実施: 非接触型体温計にて検温いたします。37.5℃以上のお客さまには入店をお断りさせていただく場合がございます。

店舗での取組

- 店内のこまめな消毒
- 受付カウンターにアクリルボードの設置
- マスク、フェイスシールド、ゴーグルの着用励行

※「イマドコサーチ」は探す方(例:保護者)のケータイにお申し込みが必要です。※探される方が検索を拒否した場合や、ケータイに電源が入ってない場合、対応機種でない場合は検索することができません。探される方は、キッズケータイをご利用の場合を除き、ご利用の対応機種に対応したspモードまたはモード契約が必要です。※「イマドコサーチ」をお申込みされると、探したい相手に「設定お願いメール」または「開始お知らせメール」が送信されます。(一部の機種を除く)。必ずあらかじめ相手の方へご連絡ください。※上記機種価格は全て税込です。※本内容は2020年8月7日現在のものです。

◎ご不明な点は下記ドコモショップまでお問い合わせください。今後の状況により、営業時間・サービス内容等に変更が生じる場合がございます。

ドコモショップ 松橋店 0120-077-608 宇城市松橋町松橋861 定休日:毎月第3水曜日	ドコモショップ 菊池キャンオン店 0120-608-220 菊池市南2900ヤングセンターキャンオン内 定休日:毎月第3水曜日	ドコモショップ 東バイパス店 0120-680-548 熊本市東区保田3丁目6-31 定休日:毎月第2木曜日	ドコモショップ 光の森店 0120-540-608 菊池郡菊池町光の森7-36-1 定休日:毎月第3水曜日	ドコモショップ 宇土店 0120-337-803 宇土市三拾町119-1 定休日:毎月第3火曜日	ドコモショップ 楠店 0120-663-372 熊本市北区楠8丁目8-12 定休日:毎月第3木曜日	ドコモショップ 嘉島店 0120-154-886 熊本市中央区新市街4-6古城ビル1F 定休日:毎月第3木曜日	ドコモショップ 新市街店 0120-378-470 熊本市中央区新市街4-6古城ビル1F 定休日:毎月第2木曜日	ドコモショップ 健軍店 0120-548-680 熊本市東区若葉1丁目2-1 定休日:毎月第3水曜日	ドコモショップ イオンモール宇城店 0120-677-608 宇城市小町河原1-1イオンモール宇城2F 定休日:イオンモール宇城店に準じる
---	--	---	--	---	--	--	---	---	--