

＼その頭痛、放っておかないで！／

頭痛の種類と正しい対応

－会社で取り組めること－

頭痛の種類

頭痛には「**一次性頭痛**」と「**二次性頭痛**」がある

普段感じる頭痛の多くは、他に原因となる病気の無い「**一次性頭痛**」

- 片頭痛
- 筋緊張型頭痛
- 群発頭痛など

病気などの原因によって引き起こされる頭痛は「**二次性頭痛**」

- くも膜下出血
- 脳出血
- 脳腫瘍
- 髄膜炎
- 脳炎 など



一次性頭痛の原因

「国際頭痛分類第3版（ICHD-3）」では300種類以上の頭痛があるとされている

片頭痛

痛む場所：頭の片側または両側のこめかみの辺り

特徴：ズキンズキンと拍動性の痛みが繰り返し起こる。頭痛発作が継続する時間は4～72時間で、年に数回という人もいれば、週に2～3日と高頻度に見られる人もいる

CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）というたんぱく質が神経の末端から過剰に放出されることが痛みの原因の一つであることが明らかになっている



日本頭痛学会「CGRP 関連新規片頭痛治療薬ガイドライン（暫定版）」

筋緊張型頭痛

痛む場所：頭部全体、後頭部、首筋

特徴：ジワリと締めつけられるような鈍い痛みが続く

頭痛は、短いと30分、長い場合は1週間程度続き、反復して起こる場合と、毎日のように続く場合がある

緊張型頭痛には、身体的・精神的なストレスが複雑に関係していると考えられている

群発頭痛

痛む場所：片方の目の奥や側頭部

特徴：頻度は年に1～2度程。一度発症すると1～2カ月にわたってほとんど毎日、ほぼ同じ時間帯に激しい頭痛が起こる。飲酒・喫煙などが原因となる



片頭痛の予防法

- ・原因不明（何らかの誘因で血管周囲の神経が刺激されると痛みを引き起こす物質（CGRP）が分泌され、激しい頭痛が起こると考えられている）
- ・若い女性に多い

以下の3つの点で予防しよう！

1. 片頭痛を誘発する要因を避ける

- ①ストレス②不規則な睡眠③飲酒④まぶしい光⑤騒音
⑥強いにおい⑦空腹や脱水⑧気圧や温度の変化

2. 規則正しい睡眠と適度な運動

3. バランスのよい食事を定期的に摂る



片頭痛の対処法

片頭痛が起きた時の対処法を知ろう！

1. 安静に過ごす

片頭痛が起こってしまったら、まずは痛みが悪化する要因を避け、部屋を暗くして横になり安静に過ごす

2. 頭を冷やす

片頭痛には頭部の血管の拡張が関係しているため、保冷剤や冷却シートなどで頭を冷やすのも効果的！入浴は避けよう！

3. ツボ押しやリラクゼーション

ヒトの頭頸部は、全身の中でも特に多くのツボが集中しています。ツボ押しやリラクゼーションで症状が和らぐ場合もある



片頭痛の治療法

トリプタン製剤（製品名：イミグラン）が**特効薬**

- 事前に薬をもらっておく事
- 痛くなりそうなら早めに飲む事

が重要！（発作が起こってからだと吐いて薬ごと出てしまう…）

発作が起こった後は、**点鼻薬**もあるのでオススメ！



つらい片頭痛も、特効薬を正しく使えば怖くない！

監修：日本医師会認定産業医 大石龍之介

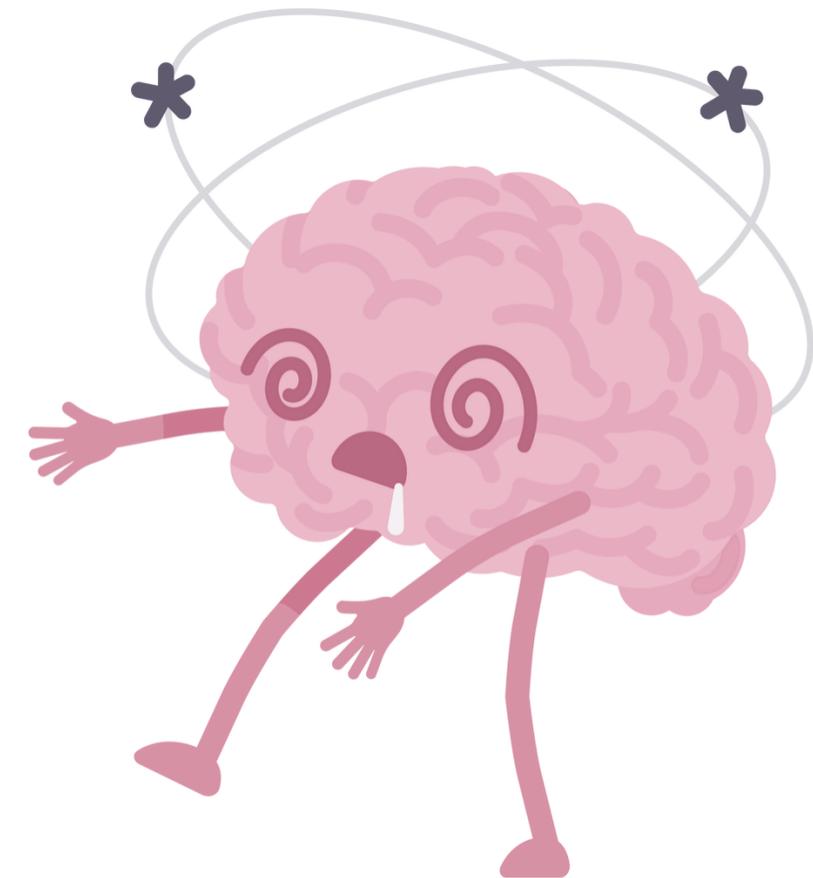


二次性頭痛の原因

二次性頭痛は、併発するほかの病気が原因で起こる頭痛中でも、**脳腫瘍や髄膜炎、くも膜下出血、脳卒中など、脳もしくは脳血管の病気の症状として生じる頭痛**が最も問題となる
このほか、**副鼻腔炎や、インフルエンザなど感染症に伴う頭痛や飲酒後の二日酔いの頭痛**なども二次性頭痛とされている

危険な頭痛（すぐに受診が必要な症状）

- 突然の激しい頭痛（雷鳴頭痛）
 - 手足のしびれ、ろれつが回らない、視野の異常
 - 発熱・嘔吐を伴う頭痛（髄膜炎など）
- **脳出血や脳腫瘍など命に関わるケースも…！**

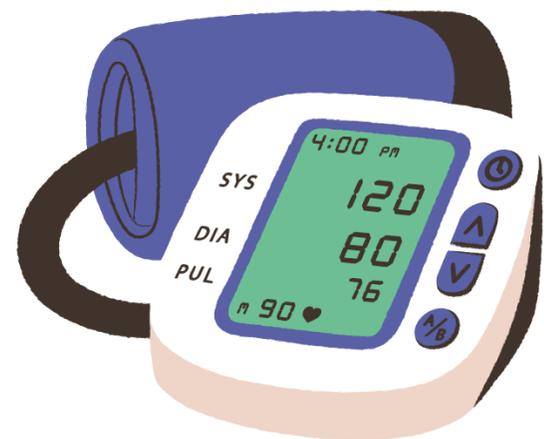


冬の高血圧を放置しない

脳出血は**冬に多い**！

冬の寒さ

- 体熱ロスを減らすため、血管収縮（自動で起こる生体反応）
- 血圧上昇
- 脳動脈瘤が成長（無症状）
- 脳出血



健康診断で、**社員の高血圧を放置しない**！

しっかり受診し、脳出血を予防しましょう

頭痛改善のための会社での取り組み

①デスクワークの場合

- ・ストレッチを時間で行うように習慣化する
- 例) 10時：ラジオ体操 休憩後：ストレッチ 15時：肩こり等改善体操

座っていることで凝り固まる筋肉をほぐし、**血流を良くすることで頭痛を改善！**

②立ち仕事（接客、製造、介護、販売など）の場合

- ・バックヤードでできる肩回し・首ストレッチの習慣化
- ・勤務前後の温浴や軽いヨガを推奨する社内掲示や啓発

長時間の立位での緊張や血流低下したり、照明や騒音
集中による疲労、気温差や空調による冷えなどが頭痛を引き起こす原因となる



③外回り・営業・運転業務の場合

- ・ 車移動中のこまめな休憩（SAでの軽い運動を推奨）
- ・ 「耳回し体操」「深呼吸法」など、座ったままできる対処法の配布
- ・ カフェインの摂りすぎ注意喚起（営業マンに多い）

長時間の運転や同じ姿勢や天候や気圧の変化（特に雨の日の片頭痛）、緊張やストレス（ノルマ・対人対応など）などが原因となることが多い

④力仕事・現場作業（工場・建設など）の場合

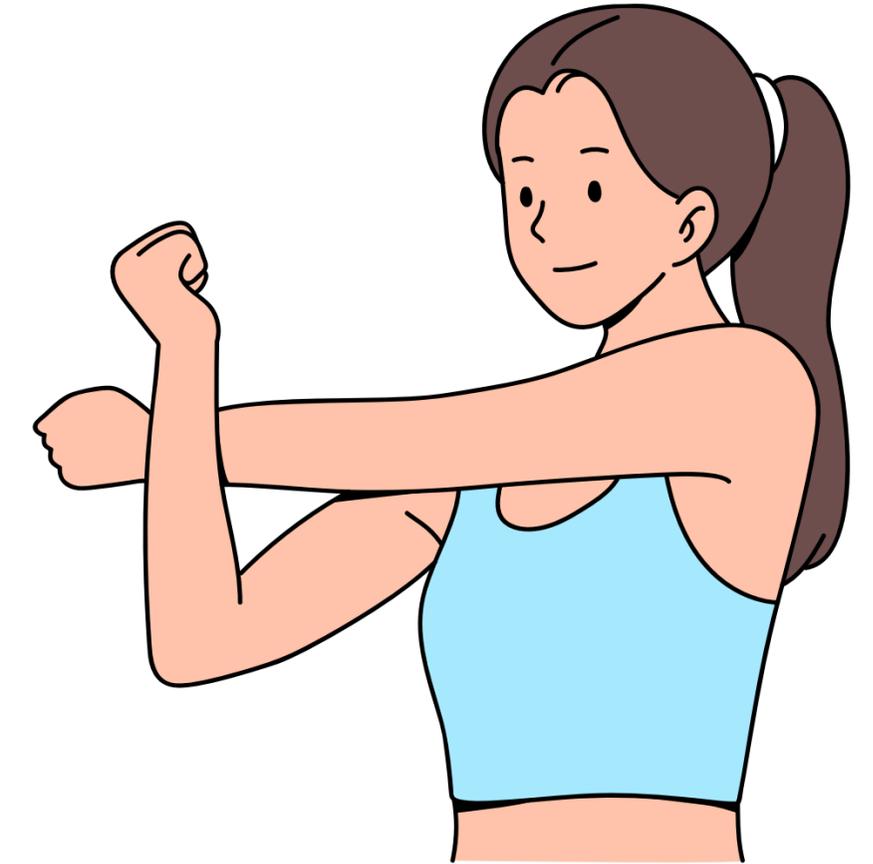
- ・ 休憩時の水分補給＋ミネラル摂取（頭痛予防に有効）
- ・ 防具のサイズ調整・締め付け対策の確認
- ・ 作業後の温冷交代浴など、セルフケア情報の提供



首・肩・背中への過度な負荷、汗による脱水、ヘルメットや防具による圧迫感
高温・低温環境のストレスなどが原因となる

共通して会社ができること（全職種）

- 頭痛予防の「社内ミニ講座」や「ポスター掲示」
- 職場にマッサージボールやストレッチポールを設置
- 月1回の「健康ストレッチ週間」導入
- ストレス・不眠相談などのメンタル面の窓口設置
- 「〇時にはラジオ体操」など部署共通で実施



《ストレッチで疲労回復！》

①血流が改善し、疲労物質を押し流す

ストレッチをすることで、筋肉と筋肉周りの血管が同時に伸ばされることで、血流がスムーズに！

②自律神経を整え、リラックスをもたらす

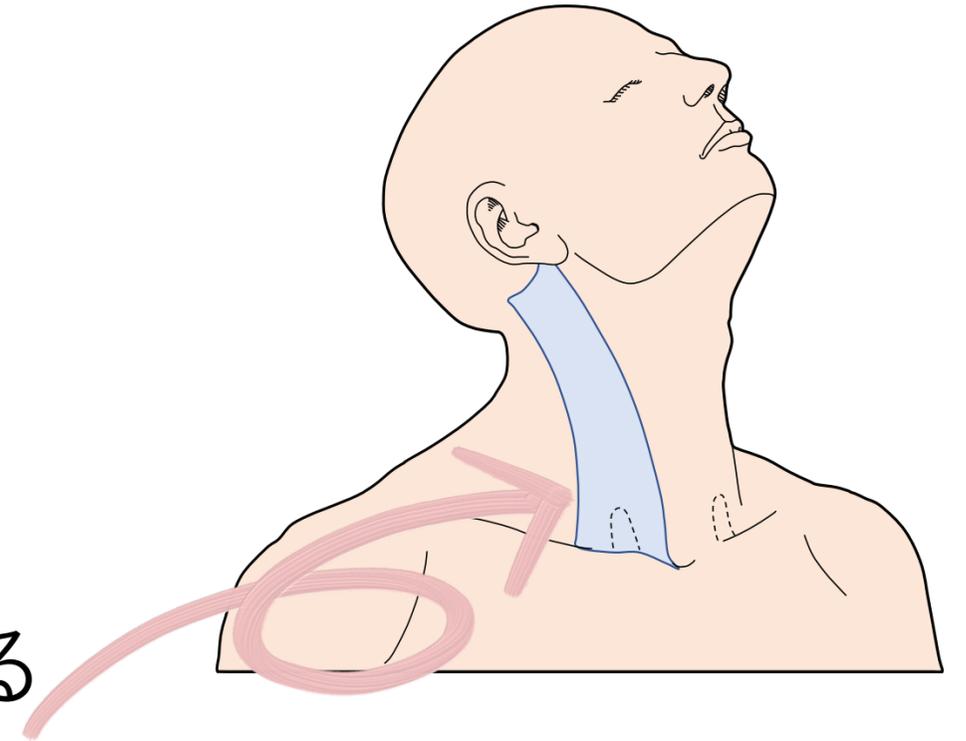
ストレッチをすることで、副交感神経が優位になり心身はリラックスした状態に！

座ってできる簡単運動（実践）

首こりスッキリ！頭痛も改善！

【やり方】

- ① 両手を組んで肘をつく
- ② 親指を顎の下に添えて、あごを押し上げる



首から鎖骨にかけての**胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）**
をゆるめることで首の血流が改善！

効果：首こり解消・スマホ首改善・頭痛改善

まとめ

- 頭痛には「一次性」「二次性」の2種類がある！
- 片頭痛は特效薬がある、適切に対処しよう！
- 危険な頭痛もあるため、「いつもと違う！」と感じたらすぐに病院を受診しよう！
- 頭痛の原因を取り除くための習慣を取り入れよう！

みなさんで取り組みやすいのは、ストレッチ！
業種問わず、働く人がリラックスできるような環境を整えていこう

