

コラム①緊張型頭痛

日頃から・・・

「頭全体が重く、グーッと締めつけられるような圧迫感を感じている」

「睡眠時間は十分なのに、なんとなく～く頭が重くて一日中スッキリしない、元気・やる気が出ない」

「午後になると首の後ろあたりから頭の後ろが痛いような重だるいような感じがしてつらい」という方はいませんか？

そんな症状があるのに”もともと頭痛もちだから”と放置してはいませんか？

この様な頭痛は大人だけではなく子供にも見られます。



これらの症状を引き起こす原因は、意外にも日常生活の中にあるのです。長時間同じ姿勢でデスクワークをしたり、コンピューターやスマートフォンを長時間使用することにより眼が疲れたり、極度の緊張による肩こり・首のこりがあったり、精神的・身体的にストレスがあったり・・・。これらの原因によって起こる頭痛を【緊張型頭痛】と言います。

原因は様々ですが、長時間作業の合間に少しでも簡単なストレッチをしたり、いつもより少しでもゆっくりお風呂に入って筋肉のこりをほぐしたり、一日のうち少しで構わないので自分の”趣味の時間”を作って気分転換をしたりなど、ちょっとだけ日常生活を見直すことで今まで悩まされていた頭痛がラクになりますよ。

この様な症状を長年「頭痛もちだから・・・」でかたづけしてしまっている方、よろしければ一度**火曜日の午前外来**へお越しください。

