

# 頭痛

- 冬に増える頭痛の正体 -



冬はどうしても体が縮こまりやすく首や肩に力が入りやすい季節です。その状態が続くと、気づかないうちに頭痛の原因になることも。今回は、無理なく習慣にできる頭痛予防・改善方法をご紹介します

## 冬に増える頭痛のメカニズム

普段の姿勢の乱れに加えて、冬は寒さや気温の変化が大きいいため頭痛が起こりやすくなります。

### ① 日常の猫背姿勢

デスクワークやスマホの長時間使用でなりやすい猫背。首の付け根あたりに頭の重さが通常の2~3倍かかるため、筋肉が緊張しやすい状態に！さらに、常に肩をすくめた姿勢が続くと、呼吸が浅くなったり、姿勢不良、筋緊張が起こりやすくなります。

### ② 寒い環境での生活

寒さを感じると、防御反応として肩が上がったり、首が前に出やすくなります。それにより僧帽筋・後頭下筋群が硬くなり血流が低下することで痛みを感じるもとなる物質が蓄積します。

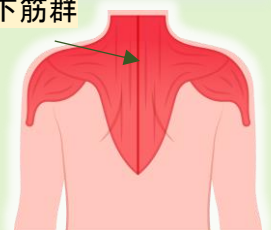
首や肩の筋肉が緊張

僧帽筋  
後頭下筋群



### 【緊張型頭痛】

後頭部～側頭部に重だるい痛みが出やすいと言われています



## 頭痛×姿勢 セルフチェック

- 首・肩・後頭部のコリや張りを感じる
- 深い呼吸がしづらく、浅い呼吸になりがち
- 夕方になると頭痛や重だるさが増える
- 温めると頭痛が軽くなる
- ストレス・緊張で頭痛が起こりやすい

あなたの頭痛は  
”姿勢由来”かも？  
1つ以上該当したら  
姿勢を見直しましょう！



# 無理なくできる3つの頭痛予防

普段の生活の中で、頭痛予防・改善のための習慣を取り入れてみましょう！

## 頭痛体操

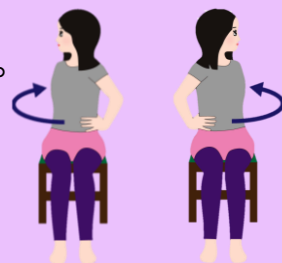
筋肉の緊張やこりによって起こる緊張性頭痛は、ストレッチをして血行を良くすることで緩和します。

### 肩まわし体操(肩グルグル体操)

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。

前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、

後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。



### コマ体操

椅子に腰掛け、両足をそろえ顔を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すように体を回します。

## マッサージ・温め

首周りを中心に、こりを感じる部分をマッサージしたり、入浴などで温めて血行をよくしたりする。頭痛が起きる前から日常のケアとして行うことがおすすめ！

## メントール配合クリーム・ハッカ油の活用

メントール配合のクリームやハッカ油を額に塗布する。



頭痛体操よりも効果の度合いは低いといわれますが、薬を用いない頭痛対策の1つとして、適宜活用することで改善に役立つとの報告があります。



## ⚠️ 危ない頭痛に要注意 ⚠️

頭痛には1次頭痛と2次頭痛があり、中には**命に関わる**ことも…  
これまでに経験のない頭痛は見逃さず**医療機関を受診**しましょう！

### <1次頭痛>

体質・環境・生活習慣などから起きる頭痛そのものが病気である頭痛  
片頭痛、緊張性頭痛、群発性頭痛など。

### <2次頭痛>

他の病気が原因で起こる**生命にかかわる場合もあり注意が必要な頭痛**  
脳腫瘍、脳梗塞、高血圧など。