

2025年
6月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

梅雨到来！片頭痛を和らげるセルフケア



★梅雨に入り、じめじめとした天気が続くと、「何となく頭が重いな」と感じることはありませんか？それは、気圧の変動を受けやすい『片頭痛』かもしれません。
今回は、梅雨や台風の時期に現れやすい片頭痛について、特徴や対策をご紹介します♪



“片頭痛”ってどんな病気？

原因となる病気がなくても、頭痛が起こる「慢性頭痛」の1つです。
片頭痛が起こる原因はまだはっきりとわかっていませんが、頭痛の中でも特に症状が重く、日常生活への影響が深刻であると言われており、特に女性に多くみられるのが特徴です。
日本では、約10人に1人が片頭痛に悩まされていると言われています。



片頭痛が起こるきっかけは人によって様々ですが、天候や温度、湿度の変化、ストレス、月経、排卵、出産後、更年期などのホルモンバランスの変化などが引き金となる方が多いようです。また、まぶしい光や強いにおい、人混みや騒音が引き金となることもあります。

こんな症状がでたら、片頭痛かもしれません！

- 1 脈を打つようなズキンズキンとした痛みがある
- 2 痛みが長時間（4時間以上）続く
- 3 体を動かすと痛みがひどくなる
- 4 吐き気や嘔吐の症状が現れる



“お辞儀”や“頭を振る”といった動きで痛みが強くなる場合は片頭痛の可能性が高いと言われています！

つらい片頭痛、少しでも症状を和らげたいですね。

日常生活の中でできるセルフケアについてお伝えしていきます♪

【今日からできるセルフケア～片頭痛～】



こめかみや額など痛む部位を冷やす

冷やすことにより血管が収縮し痛みが楽になります。
温めたり、もんだりするのは逆効果となる場合もあるので要注意！

静かな暗い場所で安静にする

光や音の刺激を避けることで、痛みが楽になります。
また、動くと痛みが悪化することもあるので、安静にしましょう。



頭痛の記録をつける

自分の頭痛の引き金を把握するのに役立ちます。

軽度の場合は市販薬を使用する

市販の頭痛薬でなかなか改善が見られない場合は、かかりつけ医などにご相談ください。



★片頭痛を引き起こす“引き金”は個人差があるため、自分にとってなにが“引き金”となるのか、知っておくことも大切です。自分に合った対処法を見つけて、梅雨の時期を乗り越えましょう！
※もし、つらい痛みが続く場合は、お早めに医療機関へご相談ください。