

夏頭痛 知ってますか？

夏 頭痛い

夏 頭痛 対策

…最近、こんなワードが検索されています

○夏場に起こりやすい頭痛は2つ！

片頭痛	緊張型頭痛
脳の血管が拡張、脳神経が刺激されると起こる。頭の片側、または両側がズキンズキンと痛む。	首や肩のコリが原因で血行が悪くなり、血管内に発生する痛み物質が神経を刺激して起こる。頭が締めつけられるように痛い。

※片頭痛の8割は緊張型頭痛も併発しています

原因

<p>①冷房の冷えすぎ、屋内と外の気温差</p> 	<p>②強い太陽光</p> 
<p>③台風などの気圧の変化、高い湿度</p> 	<p>④脱水・熱中症</p> 

予防

- ◎サングラス、帽子、日傘などで強い日差しを避ける
- ◎ラジオ体操やスクワットなどの軽い運動や湯船に浸かり体を温めることを習慣に
- ◎冷房とあわせて除湿機やサーキュレーターを使い、室温を下げすぎない
- ◎喉が渇く前に、こまめに水分補給を！
- ◎連休やリモートワークの時も生活リズムを一定にする

もし、生活リズムが乱れがちな時は…

片頭痛の原因の一つにセロトニン(楽しいことや幸せを感じている時に分泌)の減少があります。セロトニンの分泌を促すには、リズム運動が効果的です！

※リズム運動とは…一定のリズムを重視した運動のこと。
意識して行う腹式呼吸、食事の咀嚼を意識的に行うなど。

- ウォーキング、ジョギング、自転車こぎ
- 5～15分間ガムを噛む

などもリズム運動です！

それでも頭痛が起きてしまったら……

暗い部屋で体を休める事が大切です。



片頭痛の場合は首の前側の頸動脈を冷やす
緊張型頭痛の場合は首の後ろを温める



と良いでしょう！