

頭痛

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - ▶ Hard cheese
 - ▶ Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
 - ▶ Wheat bread or grains with gluten
 - ▶ Additives such as artificial sweeteners or MSG

頭痛とは、頭部に感じる痛みのことです。頭痛には様々なタイプと原因があります。

副鼻腔の頭痛

副鼻腔の頭痛は、頭の前部や顔に痛みを生じます。痛みの原因は、頬、鼻、目の奥にある副鼻腔が腫れることです。痛みは、身をかがめたときや、朝起きたときにひどく感じます。鼻水が出たり、のどの痛みがある場合もあります。

緊張性頭痛

緊張性頭痛は、頭と首の筋肉の緊張が原因で生じます。緊張型頭痛の兆候には、目の上や後頭部に鈍い、または恒常的にずきずきする痛みなどがあります。この痛みは、頭全体に広がったり、首や肩に移動することもあります。これらの部位の筋肉がぴんと張ったように感じられることもあります。

偏頭痛

片頭痛は、脳の血管が膨張することによって生じます。片頭痛の引き金となるものには、次のようなものがあります。

- 強い、または点滅する光、大きな音、強烈な臭い
- 以下のような特定の食べ物や飲み物
 - ▶ ハードチーズ
 - ▶ ベーコン、ホットドッグ、デリ・ミートなどの加工肉
 - ▶ グルテンを含む小麦パンや穀物
 - ▶ 人工甘味料や MSG などの添加物

- ▶ Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- ▶ Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- ▶ コーヒー、紅茶、清涼飲料水、チョコレートに含まれるカフェイン
- ▶ 赤ワインなどのアルコール飲料
- 天候や気圧の変化
- 眼精疲労
- 女性の場合の月経などのホルモンの変化
- 避妊薬などの薬物
- 過眠や睡眠不足
- 食事を抜いたり、あまりにも長時間何も食べないでいること
- 喫煙やタバコの近くにいること
- ストレス

偏頭痛は、激しい痛み、視覚の変化、吐き気や嘔吐を引き起こします。光やノイズ、特定の臭気によって、これらの症状が悪化することがあります。痛みは目の周りやこめかみから始まり、頭の片側だけに起こる傾向があるものの、そこから広がることもあります。

片頭痛の前には、前駆症状と呼ばれる警告の徴候があることがあります。警告の徴候には以下のようなものがあります。

- 突然の倦怠感や頻繁に出るあくび
- 盲点、かすみ目、またはそこにはない明るい光、線、その他のものが見えるなどの視覚的变化
- 腕や脚のしびれ

群発性頭痛

群発性頭痛は、激しい頭痛を引き起こします。この頭痛は集団で、または群発的に起きます。数週間から数ヶ月の周期で、1日に1回以上生じます。群発周期が終わると、頭痛は突然に止まります。大抵の場合、半年から1年以上、再発することはありません。群発頭痛の原因は不明ですが、以下のようなことが誘因として考えられます。

- 春と秋の日光の強さの変化
- 光のざらつき

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.
- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.

- お酒
- 喫煙
- 特定の食べ物
- 一部の薬

治療

医師の検査を受けます。症状と頭痛の種類に応じたケアを受けます。ケアの一環として、以下の自助努力が求められる場合があります。

- 頭痛には、医師の指示に従って、アセトアミノフェン、アスピリン、イブプロフェンなどの市販薬を服用してみてください。ただし、アスピリンは子どもには与えないこと。市販薬では効果がない場合、処方薬について医師に相談しましょう。
- 首や頭を温めたり、冷やしたりしてみます。
- 十分な睡眠をとり、運動をします。
- リラックスし、ストレスを軽減し、正しい姿勢を心がけます。
- 健康的な食事を心がけ、食事を遅らせたり、抜いたりしないようにしましょう。
- 眼精疲労を避けましょう。
- タバコとお酒は避けましょう。
- 頭痛日記やカレンダーをつけ、頭痛の誘因となるものを見つけて避けるようにします。
- コーヒー、紅茶、ソーダなどカフェインを制限します。ただし、カフェイン摂取を急に止めると、頭痛の原因になることがあります。

以下の場合には直ちに主治医に連絡してください。

- 頭痛を伴うような頭部のケガ
- ろれつが回らない、視覚の変化、腕や脚の動きの異常、平衡感覚の障害、混乱、または記憶喪失
- 頭痛が発熱、肩こり、吐き気、嘔吐を伴う

- Your headache is sudden and severe.
 - Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
 - Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
 - You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.
- 頭痛が突然起こり、悪化する
 - 頭痛が 24 時間以上にわたって悪化したり、1 日以上続く
 - 頭痛がひどく、片方の目の近くで生じ、その目が赤い
 - 頭痛の既往歴があるが、パターンや強さが変化している

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。