

りふまく通信かわら版

5.6月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ボディケア・リフレクソロジー

りふまく通信かわら版は、2ヶ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です

頭痛

～自分の頭痛のタイプを見極めることが大切～

頭痛と一言に言っても、その原因は様々です。それによって予防法や対処法が大きく異なるため一歩間違えれば、かえって痛みが悪化するなど逆効果にもなりかねません。そこで今回は身近な『**偏頭痛**』と『**緊張性頭痛**』の原因、対処法、予防法について紹介します。

偏頭痛

脳の**血管**が急激に拡張し、三叉神経を刺激します。その刺激で発生する炎症物質がさらに血管を拡張させて痛みを発生します。

症状

- ズキン、ズキンと心臓の拍動に合わせて痛む
- 身体を動かすと痛みが増す
- 吐き気をとまなう事もある
- 光や音、匂いなどに敏感になる
- お風呂で温まると痛みが増す



原因

心身のストレスから解放された時に**血管**が拡張する事があり、仕事のない週末などに起こりやすくなります。その他、寝すぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光、音の強い刺激など

緊張性頭痛

頭の横の**筋肉**や肩や首の**筋肉**が過緊張する事で起こります。筋肉内の血流悪化、老廃物がたまり、**筋肉**が硬くなり痛みを発生します。

症状

- 後頭部から首、頭にかけてギューっと締め付けられるように痛む
- 吐き気など頭痛以外の症状をとまなう事は少ない
- お風呂などで温まると楽になる

原因

長時間の同じ姿勢、目の疲れ、運動不足、精神的、身体的ストレスなどから**筋肉**が緊張状態になる事から起こりやすくなります。



同じ頭痛でも身体の中で起こっている事が全然違います。

偏頭痛は、**血管**のまわりの炎症、**緊張型頭痛**は**筋肉**の緊張が原因です。よって、対処法も予防法も変わってくるので注意が必要です！（裏面参照）

ボディケア

10分 1080円
20分 2052円
30分 3024円

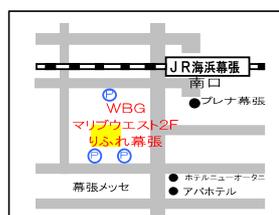
* 60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能
* リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

リフレクソロジー

40分 3996円
50分 4968円
60分 5940円

眼精疲労コース

15分 1620円



りふれ幕張
千葉市美浜区中瀬2-6
WBGマリブウエスト2F

* WBG内駐車場サービス有

【90分まで】

《ご予約優先》

りふれ幕張

予約

TEL 043 (213) 3890

平日 10:00~21:00 (受付20:00)

土日祝祭日 10:00~20:00 (受付19:00)

URL http://kokushu.com/r_makuhari.html

タイプ別頭痛の対処法と予防法

偏頭痛タイプ

ズキン
ズキン

対処法	1.冷やすのは○温めるは×	冷たいタオルなどで痛む場所に当てると血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。入浴は血管を拡張させるので痛みが増し逆効果です。
	2.静かな暗い場所で休む	頭痛中に身体を動かすと痛みが増し光や騒音でも痛みはさらに増します。出来るだけ静かな暗い場所で横になりましょう。
	3.カフェインを適量	コーヒー、紅茶、日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮させる作用があり、痛みの早期に飲むと痛みが軽減します。ただ、連日の過剰摂取は逆に頭痛を誘発するので注意。
予防法	1.頭痛日と環境をチェック	例えば、人ごみや睡眠不足など、頭痛日と環境を記録する事で原因を特定し、避けるようにします。
	2.週末の寝だめは避ける	寝不足、寝すぎ、疲労、など身体のストレスは偏頭痛の引き金になるので避けましょう。
	3.頭痛の誘発食品を控える	チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインは、頭痛を誘発するとされています。

緊張型頭痛タイプ



対処法	1.温めて、こりをほぐす	マッサージ、蒸したタオル、半身浴などで温めて首、肩の筋肉のこりを取り血行を良くしましょう。
	2.気分転換をする	心身にストレスを加えている事を中止し、心身共にリラックスできる環境にもっていきましょう。
予防法	1.長時間同じ姿勢をとらない	同じ姿勢によって、筋肉が硬くならないようにこまめに身体を動かしましょう。
	2.肩、首の血行アップ	マッサージや簡単なストレッチを行い筋肉の緊張をほぐしましょう。

①手を後頭部で組んで頭を下に押し下げる

この時、首に力が入らないように注意(首の力を抜くこと)

②顔を片側にゆっくり動かす

③首と背筋で最も痛みが強くなるポイントで顔の位置を固定

④さらに首を下に押し下げて10秒ほど引っ張る

* 片頭痛と緊張型頭痛はストレスや疲労など、共通の誘発因子があるため両方が起こる**合併型**も多くみられます。
又、何日も痛みが治まらない、症状が悪化しているなどの場合は、自己判断せず**頭痛専門医**への受診をおすすめします。

眼精疲労コース

ボディケアコース

緊張型頭痛には、もみほぐしがおすすめです!!
頭痛がある場合は、症状をスタッフにお話し下さい。

頭痛に
オススメコース



WEBでスタッフの
← 出勤表を確認
できます!