

第29回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



頭痛



～痛みを減らす生活習慣～

日本人は「頭痛もち」の人が多くといわれています。

軽視しがちですが、頭痛が悪化して生活に支障をきたすことや、

頭痛の症状の裏に、他の病気が隠れていることがあります。

又、肩こりやストレス、姿勢の崩れが頭痛の一因になることもあるようです。

このように、頭痛の原因は様々で、その予防法や対処法も異なります。

まずは、ご自身の頭痛の原因を知ることが大切です。

そして生活習慣を改善し、頭痛の原因を取り除き、

快適な生活を目指しましょう！



展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2016年2月27日(土)~2016年4月27日(水)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

頭痛の種類

頭痛は、3つのタイプに分けられます。

- ①心配のない頭痛：二日酔いや、アイスクリームなどを食べた時に起こる一過性の頭痛です。
- ②慢性頭痛：強い頭痛が繰り返し起こるのが慢性頭痛です。代表的なものは、片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛があげられ、これらをあわせもつ人もいます。いわゆる「頭痛もち」といわれるのは、こちらの頭痛です。
- ③危険な頭痛：病気の症状の一つとして起こる頭痛です。脳腫瘍や、脳出血、くも膜下出血などの、脳の病気があげられます。

あなたの頭痛はどのタイプ？（慢性頭痛）

片頭痛（偏頭痛）

【特徴】・寝込むことがあるほどの痛み、嘔吐や予兆を伴うこともある

- ・女性に多くみられる
- ・脈打つようなズキンズキンという痛みが多く、体を動かすと悪化する

【原因】

理由はまだはっきりしていませんが、片頭痛は女性に多いといわれています。また、片頭痛の原因は、ストレスや気温・寒暖の差、まぶしい光や騒音、アルコール、空腹、寝すぎや睡眠不足など、様々です。原因は単独ではなく、複数の要素が重なって起こることが多いようです。



緊張型頭痛

【特徴】・寝込むことはない

- ・疲れた時や、精神的ストレスでも引き起こされる
- ・片頭痛と異なり、体を動かしても痛みはひどくならない

【原因】

身体的ストレスと精神的ストレスがいくつも重なることで起こると考えられています。パソコン作業等、長時間同じ姿勢を続ける作業をしている人に多く見られ、疲労のたまる午後に症状が悪化するようです。



群発頭痛

【特徴】・頭痛の発作は常に片側で、一定期間中同じ時間帯にほぼ毎日起こる

- ・夜中や早朝に激痛に襲われることが多く、日常生活に大きな支障をきたす
- ・7~8割が男性

【原因】

群発頭痛は男性に多い病気ですが、その原因は明らかになっていません。はっきりしているのは、群発期にアルコールを飲むと痛みが誘発されるということです。群発期は禁酒をしましょう。患者数の割合は、慢性頭痛の中の0.1%以下のまれな頭痛です。



頭痛を解消！セルフケア



頭痛の原因は様々です。その原因を取りのぞく為には、まず自分の頭痛がどんな時に起こりやすいのかを知ることが大切です。頭痛の起こった日時、痛みの程度、痛み方などを記録しておく、自分の頭痛の特徴や、何が頭痛の誘因となっているのかを知る一助となります。

《セルフケアのポイントは、自分の頭痛に合った解消法を行うこと》

片頭痛と緊張型頭痛では、対処法が異なるものもあります。ご自身がどちらの頭痛かを判断してセルフケアを行いましょ。今回は、双方に効果が期待できるケアをピックアップしました。

①睡眠

頭痛が起こった時、一番の対処法は睡眠です。片頭痛、緊張型頭痛の両方に効果があります。睡眠をとることにより脳が休み、ストレスを和らげることができます。睡眠をとる時間があるのなら、ひと眠りすることがおすすめです。

※寝不足や寝すぎも頭痛の原因になります。自分にとってのベストな睡眠時間を把握しましょ。



②ストレスをコントロールする

ストレスは頭痛の素です。特に緊張型頭痛は、ストレスの影響で筋肉を収縮し、頭痛を引き起こします。頭痛を予防するためにもストレスをコントロールし、心身共にリラックスすることが大切です。ストレス解消法は人それぞれですが、適度な休憩や、散歩やジョギング、体操などの運動が効果的です。

又、正しい姿勢と呼吸を心掛けましょ。姿勢と呼吸は、体の健康だけでなく、心の健康も左右するようです。姿勢と呼吸を見直すことは頭痛予防にとっても有効です。1日の中で、自分なりのリラックスできる時間を作りましょ。



③水分補給

適度な水分補給は、血液をサラサラに保ちます。血流を良くすることが冷えの解消になり、頭痛の予防につながります。のどが渇く前の、こまめな水分補給を心掛けましょ。

※まず、食生活が整っていることが前提です。又、水分補給の適量は身長や体重などによって変わります。

参考資料：『頭痛はこれで予防できる！』 井奥 昇志／著 自由国民社

『頭痛は「たった1分のストレッチ」で治る！』 岩間 良充／著 講談社

『おとなの頭痛を治す本』 清水 俊彦／著 角川学芸出版角川出版企画センター



おすすめ展示資料

『頭痛はこれで予防できる!』

井奥 昇志／著 自由国民社

「頭痛になる本当の理由」をご存知ですか？この本は頭痛持ちの医師が実践した、頭痛の予防法について書かれています。頭痛を防ぐための水分や油の摂り方、呼吸と姿勢、服装と環境など、生活習慣や食事の改善方法を紹介しています。痛み止めに頼る対症療法ではなく、予防に重点を置きましょう。生活習慣を改善することは、つらい頭痛を防ぐために効果的です。



493.7 イ

『読めば楽になる 女性のための頭痛の話』

古井 倫士／著 黎明書房

頭痛には色々な種類があります。

また、女性は月経・妊娠・出産・更年期等によって身体が変化するので、頭痛の症状も改善法も、毎度毎度前回と同様というわけにはいきません。

この本では特に女性に多いタイプの頭痛を中心に、原因・予防法・対処法を解説しています。

チェックリストで頭痛タイプを自己診断し、予防法や対処法を実践してみましょう。



493.7 フ

『頭痛はたった1分のストレッチで治る!』

岩間 良充／著 講談社

ほとんどの頭痛は、筋肉のコリが原因とも言われています。とりあえず、頭痛がしたら1分で簡単にできる「頭痛体操法」「頭痛マッサージ法」「頭痛ストレッチ法」がわかりやすいイラスト付で紹介されています。

また、痛みを感じる部分を「頭痛ゾーン」に分け、それぞれ関係している筋肉や原因（猫背、眼精疲労、ストレス過多、等）の説明や、「頭痛ゾーン」別の狙い撃ちストレッチ法が紹介されています。



493.7 イ

展示図書リスト

書名	著者	出版者	出版年	分類
図解専門医がサポートする！しつこい頭痛をぐんぐん解消させる！最新治療と正しい知識	清水 俊彦／監修	日東書院本社	2016	493.7
天気痛を治せば頭痛、めまい、ストレスがなくなる！	佐藤 純	扶桑社	2015	498.4
その症状は天気のせいかもしれません	福永 篤志	医道の日本社	2015	498.4
頭痛に負けない暮らし方	清水 俊彦／監修	マガジンハウス	2015	493.7
頭痛は足指でよくなる！	茂田 真吾	海拓舎出版	2015	493.7
慢性頭痛とサヨナラする本	岩間 良充	講談社	2015	493.7
首を整えると脳が体を治しだす	島崎 広彦	アチーブメント出版	2015	492.7
頭痛薬が効かない頭痛になったとき読む本	寺本 純	講談社	2014	493.7
肩こり、頭痛、腰痛をラクにする特効法101	佐藤 正子／監修 主婦と生活社／編	主婦と生活社	2014	493.6
頭痛はこれで予防できる！	井奥 昇志	自由国民社	2014	493.7
ひと晩でズキズキ頭痛が7割消える！	齊藤 徳翁	幻冬舎	2014	493.7
片頭痛治療の考え方・進め方	田草川 良彦	文芸社	2013	493.7
片頭痛の治し方	後藤 日出夫	健康ジャーナル社	2013	493.7
子どもの頭痛	藤田 光江	メディカルトリビューン	2013	493.9
脳の病気のすべて	角南 典生	筑摩書房	2013	493.7
隠れ脳卒中で死なないための心がけ	清水 俊彦	マガジンハウス	2013	493.7
誰でもスグできる！肩こり・首痛・頭痛上半身の歪みを治して健康な身体をつくる！200%の基本ワザ	酒井 慎太郎／監修	日東書院本社	2013	494.7
気力をうばう「体の痛み」がスーッと消える本	富永 喜代	アスコム	2013	492
片頭痛	ドーン・A. マーカス	創元社	2012	493.7
脳は悲鳴を上げている	清水 俊彦	講談社	2012	493.7
頭痛は「たった1分のストレッチ」で治る！	岩間 良充	講談社	2012	493.7
頭痛解消パーフェクトガイド	竹島 多賀夫	東京書店	2011	493.7
読めば楽になる女性のための頭痛の話	古井 倫士	黎明書房	2010	493.7
頭痛女子のトリセツ	清水 俊彦	マガジンハウス	2010	493.7
頭の痛みがとれないときの本	対馬 ルリ子／総監修	小学館	2008	493.7

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「頭痛」について詳しく調べるための方法

作成日 2016/2/11

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

頭痛、片頭痛、慢性頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、天気痛、寝不足、寝すぎ、脳腫瘍、脳出血、くも膜下出血、めまい、耳鳴り、肩こり、姿勢の崩れ、吐き気、嘔吐

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.7	精神医学	492.7	民間療法	495.1	婦人科学	598.3	家庭医学

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』NHK出版、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』日本医療企画などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料で利用できます。

- 官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- 聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- 日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の記事検索や学术论文等の検索
- WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- 法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/004/001/index.html>

「健康な体づくりのために」「医療機関のご案内」の情報が 있습니다。



◎厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報があります。

◎一般社団法人 日本頭痛学会

<https://www.jhsnet.org/>

頭痛並びにその関連疾患に関する研究、診断に取り組んでいます。
様々な頭痛に関することが、わかりやすく紹介されています。



◎頭痛オンライン

<http://www.zutsu-online.jp/>

頭痛の原因や対策、頭痛に関するQ&Aなどが紹介されています。
頭痛チェックシートや、医療施設の検索もできます。

◎全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

病院のかかり方が紹介されています。



ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂るか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

日本人で慢性頭痛をもっている方は、約4000万人と推計されているそうです。3～4人に一人は、頭痛持ちということになります。しかし、病院にかかる人は20万人程度だといわれています。痛み止めを飲んだり、我慢してやりすごしている方が多いようです。

そのような背景から、今回は頭痛をテーマに資料を収集しました。頭痛解消の一助となれば幸いです。又、つらい頭痛は我慢せず、病院で診察してもらおうと安心ですね。

できることから少しずつ取り入れて、健康な生活を送りましょう！

次回は「肥満解消」を予定しています。ご期待ください。