



—私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現を目指します—

第二回みんなの健康講座 開催終了 「つらい頭痛我慢していませんか？」

講座内容を
一部抜粋！

参加者のこえ・・・

- ・母が高血圧でなくなったので、次回もお願いします
- ・当院の他の科（整形・内科）の講座も聞きたい
- ・入口ホールまでついてきてくれて。ありがとう
- ・前回同様良かった 等



頭痛のタイプを知ろう

検査をしても異常がない頭痛

一次性頭痛

頭の片側が
ズキンズキン



- ・月に数回
- ・吐き気や嘔吐
- ・光、音、においに敏感
- ・動くと辛い

片頭痛

頭全体が
ギュッと



- ・ほとんど毎日
- ・肩や首がこる
- ・めまいがある
- ・動くと楽になる

緊張型頭痛

片目の奥が
ガンガン



- ・年に1~2回
- ・2ヶ月ほど続く
- ・片目の目が充血涙
- ・アルコールで誘発
- ・じっとしていられない

群発頭痛

※薬の飲みすぎで頭痛慢性化
薬物乱用頭痛

疾患による頭痛・緊急性

二次性頭痛

その他の
頭痛



- ・鼻水が黄色い
- ・目が腫れた感じ
- ・突然雷に打たれたような痛み

一度、受診を
おすすめ

◆繰り返す頭痛でお困りではありませんか？

- ・頭がズキズキして仕事や家事に集中できない
- ・吐き気や音・光に敏感になることがある
- ・緊張すると首や肩のコリと一緒に頭痛がでる
- ・天気や生理のタイミングで頭痛が起こる
- ・市販薬を使っても、なかなか良くならない



当院外来に
お手伝いさせて
ください！

◆当外来でできること

- ・専門医による頭痛のタイプ診断と原因の特定
- ・生活習慣や環境要因の見直しアドバイス
- ・薬物療法の調整・提案（予防薬、発作時の薬）
- ・MRIなどの検査による安心のサポート

◆外来のご案内

外来日：毎週木曜日

受付：13時00分 ～ 15時30分

（診察開始：13時30分～）

尚、電話による診療予約は行っていません。ご了承ください

◆医師よりメッセージ

「また頭痛か・・・」と悩む日から、少しでも解放されるよう

サポートします。お気軽にご相談ください。

私たちがあなたの毎日を支えます。



頭痛体操とは？

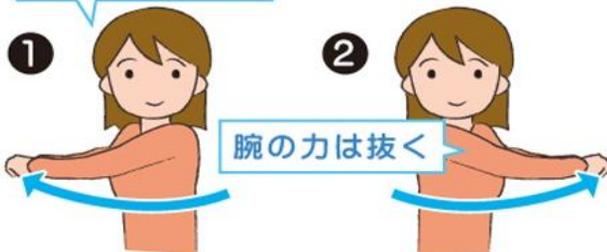
肩や首のこわばりをほぐすための簡単なストレッチ体操のことです。
片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和に効果があります。

筋肉をほぐすように伸ばします。痛みの軽減に効果的です。

体をひねる体操

両肩を大きく回します。

頭は動かさない

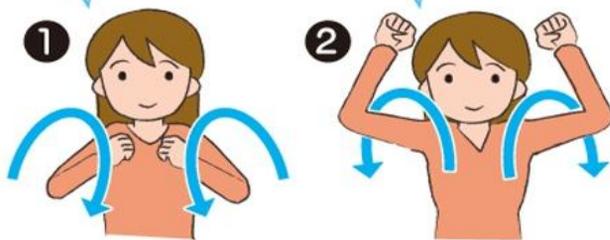


肩を回す体操

肘を大きく回します。

内側に大きく

外側に大きく



注意！

頭をなるべく動かさないように行いましょう。体操を行っている最中に痛みが激しくなった場合には、すぐに体操を中止してください。このようなときは体操をしてはいけません。○片頭痛の発作中○激しい頭痛がある○発熱を伴う頭痛がある



友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sanwakai.jp/>

友愛会病院 サービス向上委員会