



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。蒸し暑くなったり、
雨のせいで急に冷えたりと、梅雨時は気候も安定せず、体調を崩しやすいもの
湿度の高い梅雨時期はこまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう。

梅雨到来!片頭痛を和らげるセルフケア

梅雨に入り、じめじめとした天気が続くと、「何となく頭が重い」と感じることはありませんか？それは、気圧の
変動を受けやすい『片頭痛』かもしれません。今回は、梅雨や台風の時期に現れやすい片頭痛について、特徴や
対策をご紹介します。

片頭痛ってどんな病気？

原因となる病気がなくても、頭痛が起こる「慢性頭痛」の1つです。片頭痛が起こる原因はまだはっきりとわかって
いませんが、頭痛の中でも特に症状が重く、日常生活への影響が深刻であると言われており、特に女性
に多くみられるのが特徴です。日本では、約10人に1人が片頭痛に悩まされていると言われています。

片頭痛が起こるきっかけは人によって様々ですが、天候や温度、湿度の変化、ストレス、月経、排卵、出産後、
更年期などのホルモンバランスの変化などが引き金となる方が多いようです。また、まぶしい光や強いにおい、
人混みや騒音が引き金となることもあります。

こんな症状がでたら、片頭痛かもしれません!

- ①脈を打つようなズキンズキンとした痛みがある
- ②痛みが長時間(4時間以上)続く
- ③体を動かすと痛みが酷くなる
- ④吐き気や嘔吐の症状が現れる

“**辞儀**”や“**頭を振る**”といった動きで痛みが強くなる場合は片頭痛の可能性が高いと言われています!つらい
片頭痛、少しでも症状を和らげたいですね。日常生活の中でできるセルフケアについてお伝えしていきます。

【今日からできるセルフケア~片頭痛~】

- こめかみや額など痛む部位を冷やす
冷やすことにより血管が収縮し痛みが楽になります。温めたり、もんだりするのは逆効果となる場合もあるので要注意!
- 静かな暗い場所で安静にする
光や音の刺激を避けることで、痛みが楽になります。また、動くとも痛みが悪化することもあるので、安静にしましょう。
- 頭痛の記録をつける
自分の頭痛の引き金を把握するのに役立ちます。
- 軽度の場合は市販薬を使用する
市販の頭痛薬でなかなか改善が見られない場合は、かかりつけ医などにご相談ください。

★片頭痛を引き起こす“引き金”は個人差があるため、自分にとってなにが“引き金”となるのか、知っておくこと
も大切です。自分に合った対処法を見つけて、梅雨の時期を乗り越えましょう!
※もし、つらい痛みが続く場合は、お早めに医療機関へご相談ください。



上: 母の日は女性利用者様全員に日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントさせていただきました。
下: 歌のお兄さんによる歌謡ショーの様子です♪『上を向いて歩こう』や『バラが咲いた』などを披露して下さいました。

♪ボランティア歌のお兄さん♪

