



あなたの頭痛をチェックしましょう!

頭痛にはいろいろなタイプがあります。

※下記の質問で該当する症状をチェックしてください。

監修:埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦

頻度はどれくらい?	月に数回、頭痛を繰り返す。持続時間は数時間から長くても3日。 <input type="checkbox"/>	同じような痛みがほぼ毎日起こる。 <input type="checkbox"/>	1~2か月間は、毎日ほぼ決まった時間に起こる。痛みの持続は約1~2時間。 <input type="checkbox"/>
痛み?どのような?	ひどくなると「ズキンズキン」と脈打つように痛む。 <input type="checkbox"/>	締めつけられるように重く痛む。 <input type="checkbox"/>	えぐられるように激しく痛む。 <input type="checkbox"/>
痛む?どこが?	頭の片側あるいは両側。 <input type="checkbox"/>	頭全体もしくは後頭部や首すじ。 <input type="checkbox"/>	片方の目の奥。 <input type="checkbox"/>
仕事や家事は?	するのが辛く、できれば寝ていたい。 <input type="checkbox"/>	何とかできる。 <input type="checkbox"/>	何もできなくなる。 <input type="checkbox"/>
動くとき痛みはどうか?	できれば動かずじっとしていたい。 <input type="checkbox"/>	痛みが軽くなることがある。 <input type="checkbox"/>	激痛のためじっとしてられない。 <input type="checkbox"/>
頭痛以外の症状は?	吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる。 <input type="checkbox"/>	ふわふわしためまいや肩や首のこりを伴う。 <input type="checkbox"/>	目が充血する。涙がでる。鼻水がでる。 <input type="checkbox"/>
肩や首のこりは?	頭痛が起こる前に肩や首がこる。 <input type="checkbox"/>	頭痛の時はいつも肩や首のこりがある。 <input type="checkbox"/>	頭痛が起こると同じ側の肩がこる。 <input type="checkbox"/>
頭痛が起きた時は?	じっとして、痛みが過ぎるのを待つ。 <input type="checkbox"/>	マッサージやストレッチをしたり、お風呂に入る。 <input type="checkbox"/>	じっとしてられない。 <input type="checkbox"/>

←裏面へ

が多いあなたは **A**

が多いあなたは **B**

が多いあなたは **C**

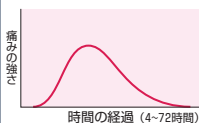
A

が多いあなたは

片頭痛 の 疑いがあります



月に数回繰り返し起こり、頭の片側あるいは両側が脈打つようにひどく痛みます。吐き気を伴ったり、光や音に敏感になり、女性に多くみられます。



■対処法■

薬で痛みを抑える、患部を冷やし、光や騒音を避け、安静にする。

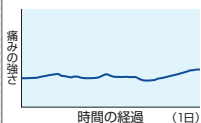
B

が多いあなたは

緊張型頭痛 の 疑いがあります



頭部の筋肉の緊張やストレスなどにより、頭全体が締めつけられるように痛みます。多くの人が肩や首のこりを伴い、幅広い年齢層にみられます。



■対処法■

マッサージ、入浴、体操などで血行をよくして筋のこりを解消する。

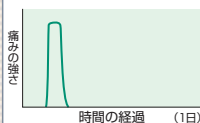
C

が多いあなたは

群発頭痛 の 疑いがあります



1~2ヵ月間ほぼ毎日続き、痛みは1~2時間持続します。片方の目の奥が激しく痛み、目の充血、涙が出ることがあります。男性に多くみられます。



■対処法■

痛む時期には医療機関を受診し、適切な治療を受ける。群発期は少量でもアルコールは厳禁。

●この結果はあくまでも目安です。詳しくは医師の診断を受けて下さい。