

中嶋病院広報誌「エヌマガ」

N M A G A

TAKE FREE  
2025 AUTUMN  
vol.48

特集

頭痛



information



インフォメーション

## 送迎サービス始めました

ご紹介いただいた患者さま・利用者さまを、当院の専用車両にて安全にお迎えに伺います。費用は無料です。介護福祉士の資格を持ったスタッフが丁寧に対応いたしますので、ぜひ安心してご活用ください。

利用時間：月～金／9:00～16:00

※医療機関・介護施設限定

お問合せ：中嶋病院 地域連携室

022-292-0820



## ホシヤマ珈琲店の出張販売

第2・第4木曜日に病院2階で『ホシヤマ珈琲店』の出張販売を行っています。香り豊かな本格派コーヒーと、バラエティ豊かなパンを取り揃えております。ご来院の際はぜひお立ち寄りください。

営業日：毎月第2・4木曜

営業時間：11:00～13:00

editor's note

編集後記

はじめまして、中嶋病院広報誌「エヌマガ」です。今号からデザイン、ページ構成ともに大幅刷新いたしました。リニューアル後一発目の巻頭特集は“頭痛”。佐藤ジンコさんの挿絵やマンガと共に、つい当たり前になりがちな頭痛を専門医が解説しています。正直なところ筆者は頭痛とは縁のない人生を送っていましたが、7月発行予定がずれにずれ込み、今秋発行にいたるまでの間は、“いい加減に広報誌発行しないと頭痛”に悩まされていたような…。とともにかくにも、これから「エヌマガ」をよろしくお願いします！

中嶋病院広報誌「エヌマガ」

N M A G A

発行：社会医療法人 康陽会 中嶋病院

〒983-0835 宮城県仙台市宮城野区大槻15-27

TEL:022-291-5191 公式サイト：<https://www.nakajima-hs.or.jp/>

## Everyday is a Good day

病院の日常や健康のヒントをユーモラスに。

宮城在住のイラストレーター・佐藤ジュンコさんが、“あるある”や小さな気づきを描きます。  
笑ってうなずいて、心も身体も少しやさしくなれる「日々是好日」をお届け。その「頭痛」  
見過ごさないで

頭痛は、誰もが一度は経験するごく一般的な症状です。睡眠不足や過度なストレスなど、日常生活の中で起こる軽い頭痛もあれば、思いもよらぬ病気のサインである場合もあります。

一口に「頭痛」といっても、その種類や原因はさまざま。まずは自分の頭痛がどのタイプにあたるかを知ることが、適切な対処の第一歩です。



特集	佐藤ジュンコの日々是好日 ————— 3
「あなたの頭痛、その原因是?」	4
頭痛予防チェックリスト ————— 5	3

A Day At Work	6
厨房覗いてみた	7

# あなたの「頭痛」の原因は?

頭痛の種類と対処法

頭痛は大きく「一次性頭痛」と「二次性頭痛」に分けられます。

一次性頭痛は、他の病気が原因でない慢性的な頭痛で、多くの方が悩まされているタイプです。

## 片頭痛

ズキズキと拍動するような痛みが特徴で、光や音に敏感になり、吐き気を伴うことも。ストレスや睡眠不足、ホルモンバランスの変化、特定の食べ物が引き金になることがあります。



## 緊張型頭痛

締めつけられるような痛みが頭全体に広がり、肩こりや首のこりを伴うことが多いです。仕事や人間関係の緊張、長時間のパソコン作業やスマート폰使用などで起こりやすくなります。



## 混合型頭痛

片頭痛と緊張型頭痛の両方の症状が現れ、慢性化しやすいのが特徴です。生活習慣や姿勢、ストレスへの対処が重要です。



監修 頭痛外来 担当医 藤原 和則

医学博士（東北大学）／日本脳神経外科学会専門医／日本頭痛学会認定専門医・指導医／秋田大学卒業

# 頭痛予防✓チェックリスト

その「なんとなく不調」実は頭痛のサインかもしれません。

頭痛の原因はひとつではありません。生活習慣のクセや、無意識の姿勢、ストレス、眼精疲労…。日々の行動の中に、頭に負担をかける“落とし穴”が潜んでいるのです。以下のチェックに、いくつ当てはまりますか？※この記事は中嶋病院 脳神経外科医師の監修により作成しています。

### — 生活習慣チェック —

- 朝、起きたときから頭が重い
- 職場や友人との人間関係にストレスを感じる
- 睡眠不足または寝すぎる日が多い
- 天気や気圧の変化に敏感で、体調が崩れやすい
- 食事や水分補給が不規則になります

### — 目・姿勢チェック —

- スマホやPC画面を2時間以上連続で見ている
- 首や肩が常にこっている
- 姿勢が悪く、頭が前に出ている自覚がある
- 目の奥に痛みや重さを感じることがある
- 眼鏡やコンタクトが合っていないかもしないと感じている

### こんな症状があれば注意が必要です！

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 突然の激しい痛みがある   | <input checked="" type="checkbox"/> 痛みがどんどん強くなる    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 発熱や吐き気を伴う     | <input checked="" type="checkbox"/> 姿勢や動作によって痛みが増す |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛薬を飲んでも効果がない |  |



脳出血や脳腫瘍、感染症などが原因で起こる頭痛は、「二次性頭痛」と呼ばれます。

突然の激しい痛み、これまでに経験したことのない頭痛、意識障害や手足のしびれを伴う場合は、すぐに医療機関を受診してください。早期発見・早期治療が命を守ります。

### 藤原医師のワンポイントアドバイス

頭痛には多くのタイプがあり、それぞれに合った対処が必要です。「いつものこと」と軽視せず、気になる症状が続く場合は、早めの受診をおすすめします。実際に、当院の頭痛外来を受診された方の中には詳しい検査の結果、脳出血が見つかっており専門的な治療を受けるために高次の医療機関へ転院されたケースもありました。このような重篤な頭痛は決して頻度が高いわけではありませんが、放置すると命に関わる可能性があります。いつもと違う頭痛の症状がある場合は、重大な病気が隠れていることもあります。頭痛は我慢するものではなく、正しい診断と対応が大切です。

### 片頭痛を引き起こす生活習慣とは？

片頭痛は遺伝的な傾向があるとされますが、はっきりとした原因はわかつていません。ただし、日常生活の中に誘因が潜んでいることは多くあります。たとえば、睡眠のリズムもそのひとつ。一般的に睡眠は7～8時間が目安ですが、寝不足だけでなく「寝だめ」も頭痛の引き金になることがあります。また、片頭痛は女性に多く、月経に伴うホルモン変動も影響しています。20代後半から40代にかけて症状が強くなる傾向があり、閉経とともに軽減する方も少なくありません。



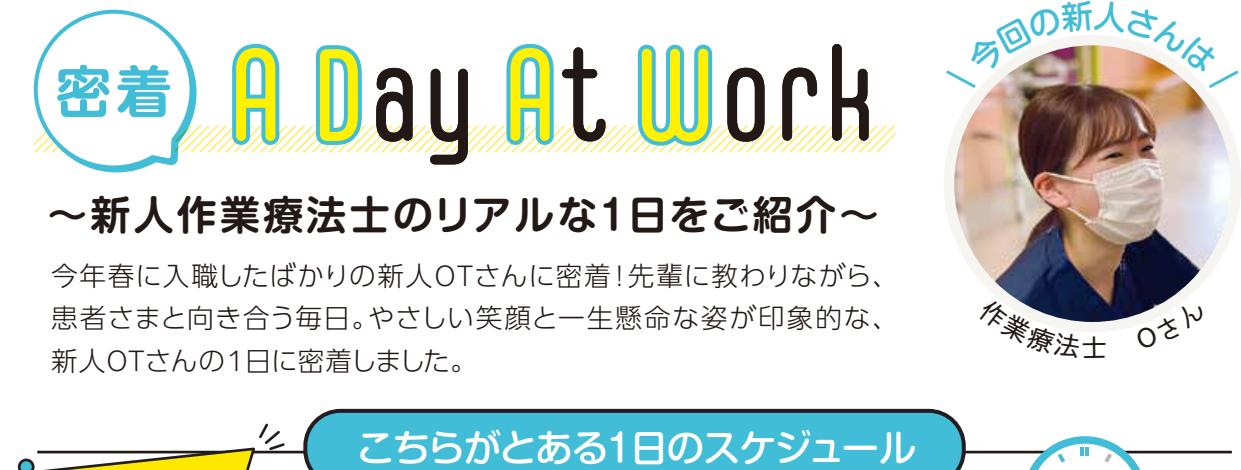
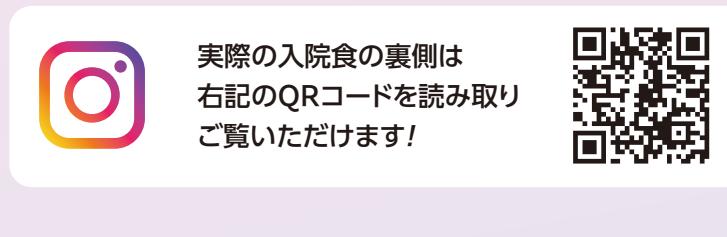


◎ menu

- ・十六穀炊き込みご飯
  - ・枝豆じゃこロツケ
  - ・南瓜のゴマサラダ
  - ・コーンのポタージュ
  - ・葡萄のザリー

◎栄養科コメント

この日は彩りにこだわった彩菜膳を提供しました。枝豆とじゃこをふんだんに使用し、昆布茶の風味の効いたコロッケはさっぱりと食べられるひと品に仕上げました!



詳しい内容動画は、「中嶋病院」公式Instagramにて  
公開中です。右記QRコードを読み取ると、ご覧いただけます。

