

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、頭痛に関するDIYをご紹介します。

### 頭痛をやわらげるDIY

頭痛には、さまざまな種類がありますが、もつとも多いのは、コンピュータ作業などで同じ姿勢を長く続けている人、精神的ストレスが多い人などに起こりやすいとされる「緊張型頭痛」です。

肩や首の筋肉が緊張して血流が悪くなり、筋肉内に老廃物がたまることで周囲の神経が刺激されて頭痛が起こると考えられています。

また、頭の片側または両側がズキンズキンと激しく痛み、吐き気を伴うこともあるのが「片頭痛」です。片頭痛は女性ホルモンの分泌と関係があるといわれ20〜40代の女性に起こりやすいとされています。

どちらかというとな性に多く起こるのが「群発頭痛」です。片方の目の奥がえぐられるように痛む頭痛が数時間続いたり、1日に何回も繰り返すことがあります。

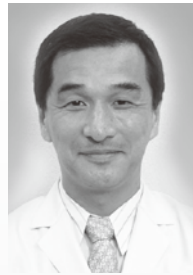
頭痛が起こっても、静かな場所ですぐ安静にしていたり、鎮痛剤を飲んだり、気分転換をしたり

しているうちに痛みがなくなる場合は心配いりませんが、痛みがだんだんと強まったり、かつて経験したことがない激痛があったり、吐き気や嘔吐をともなうなど、いつもとは違う頭痛が起こったときは、クモ膜下出血、頭蓋内出血、脳腫瘍などの緊急性のある脳の病気が隠れている可能性があるので、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

とくに頭痛のほかに、体の片側や手足などに力が入らない、手足がしびれる、言葉が出にくい、ろれつが回らない、ものが二重に見える、まっすぐ歩けないような場合は要注意です。

慢性的な頭痛で受診する際には、次のような頭痛メモを準備しておくとういでしょう。

- 頭痛が始まった時期
- 痛む場所、痛み方
- 頭痛が続く時間、回数
- 頭痛にともなう他の症状
- 頭痛は温めると楽になるのか、冷やすと楽になるのか
- 天気と頭痛は関係があるか
- 音や光と頭痛は関係があるか
- 家族や身近な親族に頭痛もちの人がいるかどうか



久保明先生  
(くほ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

### 新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保明 著  
晶文社 定価:1,600円+税

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。

### 頭痛をやわらげるDIY



それぞれのツボを3秒〜5秒かけてゆっくり押し、3秒〜5秒離す。これを10回ほど繰り返す。

- 風池(ふうち)  
首のうしろの左右のすじにそって指をすり上げ、髪が生え際で、左右外側にあるくぼみ。
- 天柱(てんちゅう)  
髪が生え際で、首の2本の太い筋肉の外側のくぼみ。
- 肩井(けんせい)  
うつむいた時、首の後ろで出っ張る骨と肩先を結んだラインの中央、左右2カ所ある。

日常生活では、ストレス解消を心がける、半身浴などで体を温めて首や肩のこりを取る、仕事や家事の合間にストレッチや軽い体操を行うようにするとよいでしょう。頭痛や肩こりに良いとされるツボ刺激もおすすめです。次の3つのツボを、気持ち良いと感じる程度に、指の腹でやさしく指圧しましょう。