



木々の緑が鮮やかな季節となり、気持ちの良い晴れの日が多くなりました。  
過ぎしやすい季節ですが、無理をなさらずにようお身体を大切にお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 日常で抱える『頭痛』のお悩み 気を付けたい 症状と対策

頭痛はもっともよく見られる症状のひとつで、頭痛の患者数は日本で約4,000万人とも言われています。その原因はさまざま、自然におさまる軽症のものから、中には命に関わる病気が隠れていることもあります。頭痛について、正しい知識を持つことが大切です。特に高齢者の頭痛には、

**加齢による脳の萎縮や、脳卒中、頸椎の疾患、認知症などが考えられます。**

### 頭の『外』が原因の頭痛

#### 緊張性頭痛

肩こりのある方に起こりやすい頭痛。  
肩や首回りの筋肉の緊張が高まり、  
血流障害や神経痛を起こすことが  
原因と考えられています。  
後頭部が締め付けられるような頭痛が起こり  
めまい、吐き気、手のしびれなどを  
伴うこともあります。

精神的なストレスや、天気等の環境要因も  
頭痛悪化の原因になります。

マッサージなどで**筋肉をほぐすと**  
症状の緩和が期待できます。

#### 带状疱疹

带状疱疹ウイルスの感染による病気です。  
体が弱って免疫力が低下している時に  
ウイルスが活性化しやすいため、

**近年では高齢者に増加しています。**

頭の皮膚に発症した場合は  
強い頭痛の原因になります。

带状疱疹後遺症は  
ピリピリする痛み等を伴います。

**温熱療法**で症状の緩和が期待できるため  
お灸でのアプローチをおすすめします。



#### 偏頭痛

女性に多い傾向があります。  
拍動性の強い頭痛の前に、目がチカチカして  
見づらくなる症状や吐き気など、  
前兆の出現することが特徴です。  
強い頭痛は片側だけに起こり、  
通常は2-3時間でおさまります。

強いストレスや睡眠不足・  
不規則な生活において症状が増悪します。

筋肉の緊張を緩和したり、  
鍼施術においては  
「合谷」等のツボを用いて  
症状緩和へアプローチします。



#### 脳腫瘍

さまざまな脳腫瘍があり、すべての脳腫瘍で  
頭痛が起こるわけではありませんが、  
大きな脳腫瘍や、小児から高齢者まで、  
どの年代でも発生する可能性はあります。  
進行性に悪化する頭痛や、麻痺や  
言語障害などの症状を伴う頭痛では、  
脳腫瘍を疑います。

頭蓋骨内の腫瘍発生は  
ごくまれではあるものの

**少しでも異変を感じたら**  
**病院受診をおすすめします。**

### 頭の『中』が原因の頭痛



他にも多くの頭痛原因が存在します。まずは病院受診を優先し、医師の適切な指示を仰ぐことが大切です。





■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①いなか⇒    ⇒とんび

ヒント  
頭を守るもの。

②ねこ⇒      ⇒りんどう

ヒント  
5月の空を泳ぐもの。

③ぼうし⇒    ⇒すいか

ヒント  
小さな白いお魚。

回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!  
URL: <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募募川柳

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 車いす<br>ブレーキ忘れ<br>危ないよ<br>大阪府 R、M 様 | 元氣よく<br>いつも伝える<br>ありがとう<br>東京都 N、N 様 |
|------------------------------------|--------------------------------------|

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK)・住所・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



※5/10 6/10/12/20 25/4/1: 最回

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00～18:00