

# Headaches

A headache is a pain in the head. There are different types and causes of headaches.

## **Sinus Headache**

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose and eyes. The pain is worse when bending forward and when first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

## **Tension Headache**

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

## **Migraine Headache**

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain.

Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
  - Hard cheese
  - Processed meats such as bacon, hot dogs and deli meats
  - Wheat bread or grains with gluten
  - Additives such as artificial sweeteners or MSG
  - Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
  - Red wine or other alcoholic drinks

# 頭痛

頭痛とは頭部の痛みです。頭痛にはいくつもの種類や原因があります。

## 副鼻腔炎による頭痛

副鼻腔炎による頭痛では、頭や顔の正面が痛みます。この痛みは、頬や鼻、目の後ろにある副鼻腔内の腫れが原因です。前にかがんだときや、朝起きたときに特に痛みを感じます。鼻漏や咽頭炎を起こしている場合もあります。

## 緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭や首の筋肉が緊張することによって起こります。緊張型頭痛の症状としては、目の上や後頭部に鈍痛や継続的にズキズキする痛みを感じます。痛みが頭全体に広がったり、首や肩などに移動することもあります。これらの部分の筋肉が固くなっているように感じる場合もあります。

## 片頭痛

片頭痛は、脳の血管が腫れることによって起こります。

片頭痛を引き起こす原因には以下のようなものがあります。

- 強い光や閃光、大音響や強い匂い
- 以下のような飲食物
  - － ハードチーズ
  - － ベーコン、ホットドッグ、デリミートなど肉加工製品
  - － 小麦のパンやグルテンを含む穀類
  - － 人工甘味料や化学調味料などの添加物
  - － コーヒー、紅茶、ソフトドリンク、チョコレートに含まれるカフェイン
  - － 赤ワインなどのアルコール飲料

- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women such as during a monthly period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, seeing bright lights, lines or other things that are not there, or blurred vision
- Tingling in an arm or leg

### **Cluster Headache**

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but there are things that may trigger one including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- 天候や気圧の変化
- 眼精疲労
- 生理などによる女性のホルモン変化
- 経口避妊薬などの薬
- 寝すぎや寝不足
- 食事を抜いたときや長時間の空腹状態
- 喫煙や受動喫煙
- ストレス

片頭痛は激しい痛み、視覚の変化、吐き気や嘔吐などを引き起こします。光や騒音、ある種の匂いなどによって症状が悪化することもあります。痛みは目やこめかみのあたりから始まります。頭の片側に集中することが多いですが、他の部分に広がる場合もあります。

片頭痛の前にオーラと呼ばれる前兆が現れる場合もあります。前兆には以下のようなものがあります。

- 突然の疲労感または頻繁なあくび
- 視野が欠ける、明るい光が見える、存在しない線などが見える、視界がぼやけるなどの視覚の変化
- 腕や足のちくちくする痛み

## 群発頭痛

群発頭痛は激しい頭痛です。この頭痛は集中的に起こります。1日に1回から数回起こり、そのサイクルが数週間から数ヶ月にわたって繰り返されます。群発サイクルが終わると、頭痛は突然おさまります。その後は6ヶ月から1年以上再発しません。群発頭痛の原因は不明ですが、以下のようなことが発症のきっかけになることが知られています。

- 春と秋に起こる日照時間の変化
- まぶしい光

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

## **Your Care**

Your doctor will do an exam. Your care will be based on the signs and type of headache you have. As a part of your care you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. **Do not** give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get enough sleep.
- Relax, reduce stress and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid triggers.

Call your doctor **right away** if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.

- 飲酒
- 喫煙
- 特定の食品
- 服用している薬の影響

## 治療

医師がテストを行います。治療は頭痛の症状や種類によって変わります。治療の一環として、以下のことに注意が必要です。

- アセトアミノフェン、アスピリン、イブプロフェンなど市販の頭痛薬の服用は医師の指示に従ってください。アスピリンは子どもに与えないでください。市販薬で痛みがおさまらないときは、医師に相談して処方薬をもらってください。
- 首や頭を暖めるか、冷やします。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- リラックスし、ストレスを減らし、姿勢をよくしましょう。
- 健康的な食生活を送り、食事を遅らせたり、抜かすことがないようにしてください。
- 目の酷使は避けてください。
- 喫煙と飲酒はやめましょう。
- 頭痛に関する日記をつけたりカレンダーに記録をして、頭痛の原因探しにつとめましょう。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- 頭部にケガをしているときの頭痛
- ろれつが回らない、視界がおかしい、腕や足がうまく動かない、バランスがとれない、混乱する、記憶喪失
- 発熱、首のこり、吐き気、嘔吐などを伴う頭痛
- 突然の激しい頭痛

- Your headache gets worse over a 24-hour period or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- 24 時間経って頭痛が悪化している、痛みが 1 日以上続く
- 痛みが激しく、痛みの位置が目に近いときに、目に赤みがある
- 頭痛の経験があるが、パターンや痛みの程度が変わった

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Headaches. Japanese