

南東北春日リハビリテーション病院  
第1回 職員向け  
健康経営ミニセミナー

# 頭痛と 上手に付き合うコツ

一般社団法人  
日本アレルギーリハビリテーション協会 代表  
理学療法士 及川 文宏



1



## 及川 文宏

(一社)日本アレルギーリハビリテーション協会 代表理事  
アレルコア 代表 理学療法士

国際医療福祉大学卒業後、二つの総合病院に勤務  
公益法人 日本アレルギー協会 会員 日本自律神経学会 会員



当協会の活動：

- ・啓蒙事業：アレルギーや自律神経についての医師の講演会開催
- ・教育事業：徒手療法や運動療法などの技術研修会開催
- ・研究事業：エビデンス構築のため

アレルギー疾患や自律神経のトラブルに対して**徒手療法や運動療法**  
**が治療の1つとして信頼される社会にすることが1つの目標**

©JARA 無断使用・転載禁止

2



## 及川 文宏

(一社)日本アレルギーリハビリテーション協会 代表理事  
アレルコア 代表 理学療法士

国際医療福祉大学卒業後、二つの総合病院に勤務  
公益法人 日本アレルギー協会 会員 日本自律神経学会 会員



**アレルギー疾患：アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、喘息  
慢性鼻炎、花粉症、自己免疫疾患**

**自律神経障害：自律神経失調症、更年期障害、生理不順  
産前産後のトラブル、便秘・下痢、頭痛  
めまい、冷え・ほてり、起立性調節障害**

©JARA 無断使用・転載禁止

3

今日の達成目標

**頭痛を知り  
自分の頭痛を知り  
その対策を知り  
今日から実践！**

4



**頭痛** 持ちの方は  
手を挙げてください

月に1回以上  
週に1回以上  
3日に1回以上



5



一次性頭痛と二次性頭痛

**一次性頭痛**：他に原因となる病気のない頭痛

**片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、三叉神経・自律神経性頭痛**などのタイプがある

**二次性頭痛**：病気などの原因により引き起こされる頭痛

**くも膜下出血、脳腫瘍、慢性硬膜下出血、高血圧性脳症、感染症、副鼻腔炎、うつ病**などの際に生じる頭痛

風邪による熱発、熱中症、二日酔いなどの際に生じる頭痛もこちらに含まれる

©JARA 無断使用・転載禁止

6



## Red Flags

こんな頭痛はすぐに受診！

- 今までに感じたことのない痛みを感じる
- 急に痛みが出はじめ、どんどん痛みが強くなる
- 頭痛と一緒に吐き気や嘔吐、めまいが生じている
- 頭痛と一緒に手足の動きにくさ、目の見えにくさ、耳の聞こえにくさ、体の痺れなど、体の異変を感じる
- 頭痛と一緒に熱や発疹が生じる
- 頭痛が繰り返していて、痛みが強くなってきている

**他の病気が隠れている可能性が高い → すぐに受診！！**

©JARA 無断使用・転載禁止

7



**頭痛**のために  
**薬**を飲んでいる方？

月に1回以上  
週に1回以上  
3日に1回以上  
ほぼ毎日



8



## 片頭痛の原因

- 原因はまだ判明していない部分も多い
- **血管説・神経説・三叉神経血管説**の3つの仮説がある

- ①血管説：頭蓋内外の**血管の反応性の異常**
- ②神経説：**大脳神経細胞の過剰興奮**
- ③三叉神経血管説：三叉神経の分布している**脳血管や硬膜血管周囲における炎症**



## ストレスと片頭痛

- 三叉神経は **脳(視床下部)**から**制御**を受けている
- **三叉神経から視床への痛み信号の伝達を抑制する働き**あり

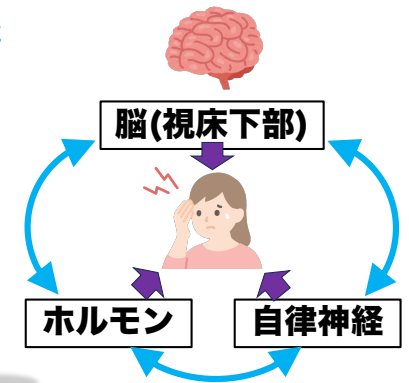
(Robert C, 2013)



## ホルモンと頭痛のつながり

- **脳(視床下部)ーホルモンー自律神経** お互いに調整し合っている
- ホルモンの調子が悪い時 自律神経の調子が悪い時などに片頭痛が生じることも多い

自身の頭痛が  
どこと繋がりが強いかを  
知ることが頭痛対策の第一歩





## 片頭痛が生じるタイミング

- **睡眠**：寝不足だけでなく、寝すぎや長時間の昼寝などでも生じる
  - **強い刺激**：強い光、大きな音、タバコ・排気ガス・香水のにおい
  - **気候**：気圧・温度・湿度の変化  
気圧が大きく変動しやすい春や秋に起きやすい傾向
  - **ホルモン**：生理や排卵、更年期、出産
  - **疲労** • **人混み** • **ストレス**
  - **入浴** • **運動** • **マッサージ**
  - **食欲**：空腹で血糖値が下がったときにも起きやすい傾向
  - **食べ物**：赤ワイン、チョコレート、チーズ、オリーブオイル
- ※ 血管を拡張・収縮させるポリフェノールなどが含まれる食べ物など

交感神経から副交感神経に切替わるタイミングで頭痛が生じることが多い

©JARA 無断使用・転載禁止

13



## 後頭部の頭痛

後頭部のストレッチ

後頭部のマッサージ



©JARA 無断使用・転載禁止

35



## 側頭部の頭痛

側頭部のストレッチ

側頭部・頸部側面のマッサージ



©JARA 無断使用・転載禁止

37



## 前頭部の頭痛

前頸部のストレッチ

前頸部・前頭部のマッサージ



©JARA 無断使用・転載禁止

40



ご清聴ありがとうございました。

• **アレルコア** 自律神経の不調とアレルギー体質



アレルコア

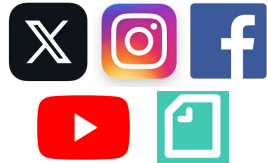
• **自律神経の知識箱** 

自律神経について学べる  
無料のLINEのオープンチャット  
誰でも参加可能



• **SNSまとめてます** ⇒

[https://linktr.ee/Fumi\\_Oikawa](https://linktr.ee/Fumi_Oikawa)



Linktree

©JARA 無断使用・転載禁止