



厚生連診療所だより

コロナ禍の今、注意したい頭痛

日本人の三人に一人は慢性頭痛に悩む、いわゆる「頭痛もち」と言われています。

新型コロナウイルス感染症による頭痛

主な初期症状

せき
50%

発熱
43%

頭痛
34%

息切れ
29%



頭が痛くて発熱している場合は**感染した可能性**もあるので医療機関へご相談下さい。

コロナ禍による生活様式の変化！

具体的にはマスクの着用が【緊張性頭痛・片頭痛・群発頭痛】を引き起こすと言われています。

緊張性頭痛

肩から首にかけて筋肉の緊張によるものが原因。
眼精疲労(がんせいひろう)や倦怠感(けんたいかん)を伴うことがあります。

【対処法】肩や首の筋肉をほぐして血行促進、姿勢やビタミンB1を含む食事(豚肉やウナギ、鶏のレバーなど)の生活習慣を改善しましょう。

片頭痛

頭の中の血管が広がることが主な原因。
吐き気・嘔吐・めまい・においに敏感になるという症状を伴うことがあります。

【対処法】頭痛薬を飲み、安静をとりましょう。

群発頭痛

側頭部や目の周囲などに激しい痛みが起きる。
目の充血や鼻水、涙が出るなどの症状を伴うことがあります。

【対処法】日常生活に支障が出る場合は、脳神経外科を受診し詳しい検査を受けましょう。



頭痛は怖い病気のサインで起きる場合もあるので自己判断せず、厚生連診療所までお気軽にお尋ねください。【鎮痛薬の処方もできます】

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもところせいれん](#) をクリック！

お問い合わせ
熊本県厚生連診療所
096-328-1055
内線 (2800)

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します