

あなたの頭痛はどのタイプ？

頭痛チェックシート

頭痛の頻度はどれくらいですか？



月に数回繰り返す。頭痛が起こると2.3時間～3日間続く時もある。

同じような頭痛が毎日起こる。特に夕方に出やすい。

1～2ヶ月間、毎日ほぼ決まった時間帯に起こる。持続時間は1～2時間。

どのような痛みですか？



「ズキンズキン」と脈打つような痛み。

頭全体を締め付けられるような痛み。

目の奥をえぐられるような激しい痛み。

頭のどこが痛みますか？



頭の片側、あるいは両方に痛みが出る。

頭全体、あるいは後頭部から首の後ろに痛みが出る。

片方の目の奥に痛みが出る。

仕事や家事はできますか？



するのが辛く、できれば寝ていたい。

なんとかできる。

何もできなくなる。

動くと痛みはどのようなになりますか？



できれば動かずに横になりたい。じっとしていたい。

動いている方が痛みが軽くなる。

激痛のためじっとしてられない。

頭痛以外の症状はどうですか？



吐き気やめまいを伴うことがある。光や音に敏感になる。

肩や首の筋肉の緊張を感じたり、コリを感じる。

目が充血したり、涙や鼻水が出る。

頭痛が起きた時にすることは？



じっとして、痛みが過ぎるのをただ待つ。

マッサージやストレッチ、お風呂に入る。

じっとしてられず、ジタバタする。

赤枠に☑が多いあなたは・・・

片頭痛

の疑いが高いです。

■対処法■

薬で痛みを和らげるか、痛む場所を冷やしたり、光や、騒音を避け、静かな暗い部屋で安静にする。

可能ならば当院に来院する。

緑枠に☑が多いあなたは・・・

緊張型頭痛

の疑いが高いです。

■対処法■

マッサージや、ストレッチ、入浴などで、緊張している筋肉の血行を良くし、コリを和らげてあげる。

可能ならば当院に来院する。

茶枠に☑が多いあなたは・・・

群発頭痛

の疑いが高いです。

■対処法■

頭痛が起こっている時期は医療機関などに受診し、純酸素吸入法や薬物療法などの処置をしてもらう。

アルコールは厳禁！

可能ならば当院に来院する。