



薬局だより

2026 年 9 月号

頭痛

No.20

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

朝晩がだんだんと涼しくなってきましたね。

今年は暑さも厳しく台風も多く

気圧の変化で体調を崩すかたも多かったように思います。

今月は頭痛について改めて紹介していきます



頭痛は大きく2つ

①一次性頭痛

普段感じる頭痛の多くは、他に原因となる病気のない「**一次性頭痛**」です。



②二次性頭痛

くも膜下出血や脳動脈解離などによる頭痛で、緊急を要します。以下のような症状があれば、すぐに専門医を受診する必要があります。

- ☐ 頭痛がどんどんひどくなる
- ☐ 激しい頭痛が急に起きた
- ☐ 経験したことのない痛み
- ☐ まひ・ろれつの回りにくさ
- ☐ 意識障害が起きている



薬の使いすぎにも注意！！

頭痛薬を使いすぎると、かえって頭痛が続くことがあります。

これを「**薬剤の使用過多による頭痛**」といいます。

薬剤の使用過多による頭痛は、痛みに対する不安から、薬を早めに飲んだり、頭痛がないのに薬を飲むことで、薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなり、薬を飲むという悪循環に陥ってしまいます。薬剤の使用過多による頭痛にならないためにも、薬を連日飲んだり、薬の効果がなくなってきたと思ったら、自己判断で薬を飲むことはやめて、早めに頭痛専門医に相談するとよいでしょう。

代表的な3つの一次性頭痛

・片頭痛

痛む場所：**こめかみや、めのまわり**

片側が多いが、両側のこともある

痛み方：**ズキンズキンと脈打つような痛み**

続く時間：**4時間～72時間（3日）**

体を動かすと：悪化しやすい

一緒に起こりやすい症状：**光、音、においがつらい。**

吐き気、嘔吐、前兆として光がチカチカすることも

片頭痛



・緊張型頭痛

痛む場所：**頭全体や首のあたり、両側が多い**

痛み方：**ギューッと締め付けられるような鈍い痛み**

続く時間：**30分～7日**

体を動かすと：あまり変わらない

一緒に起こりやすい症状：**首や肩のこり、めまい**

吐くことは基本的にない

緊張型頭痛



・群発頭痛

痛む場所：**片側の目の奥～前頭部・こめかみ**

痛み方：**目の奥をえぐられるような激痛**

続く時間：**1回15分～3時間**

起こり方：**1～2か月ほどの期間に**

毎日ほぼ同じ時間帯に起こりやすい

体を動かすと：痛みでじっとしてられない

一緒に起こりやすい症状：**同じ側の涙、目の充血、**

鼻水・鼻づまり、発作期の飲酒で起こりやすい

群発頭痛



ざっくり見分けるポイント！！

ズキンズキン＋動くとつらい→**片頭痛**

締め付けられる＋肩こり→**緊張型頭痛**

片目の奥が激痛＋涙や鼻水→**群発頭痛**

家族教室のご案内

9月25日(金)

「ストレスの対処法」

講師：公認心理士

講義 13:30~14:30
交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

9月13日(日)

「がん薬物療法の進歩～個別化医療の時代へ～」

講師：青 孝明先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00
津リージョンプラザ
3階 第7会議室
059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご利用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

