

頭痛

～考えられる原因と対処法～

生活習慣

睡眠不足、スマホゲームの見すぎ、やりすぎ、姿勢(肩こり)つかれなど

対処法

安静にして休む。生活習慣の改善

感染症などの病気

インフルエンザ、かぜ、発熱を伴う病気

対処法

安静にして休む。症状によりは病院に行く。

心因的なもの

ストレス、不安、悩みなど

対処法

安静にして休む。心が原因と思われる場合は、だれかに相談したり、原因をとりのぞく。

その他

家族ともども頭痛持ちと言われる月経の時、頭をぶつけた時

対処法

いつも起こる頭痛は、安静にして休む。頭をぶつけて痛みがあれば、病院へ。

しっかり睡眠をとろう!

◎最適な睡眠時間、7何時間?
理想的な睡眠時間は8時間とされています。睡眠不足になると、がんや生活習慣病、うつ病などの精神疾患など、さまざまな疾病の発症リスクを高めるので、しっかり寝ましょう。

◎質のよい睡眠をとるには

- 寝る前にスマホやパソコンなどをしない
- 寝る前にものを食べない
- ぬるめのお風呂でリラックスする
- 快適な睡眠環境を整える



◎睡眠の役割

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。