

### Q マスクをしていると頭痛がするのはなぜ?

**A** マスクを長時間着けていることで、耳にかけているゴムがこめかみの辺りにある側頭筋(咀嚼筋)などに負荷をかけるだけでなく、マスクをすることで表情筋を使わなくなり、顔のこりから首こりが生じて、緊張型頭痛になることがあります。また、マスク内では自分の吐いた二酸化炭素を吸いやすくなります。二酸化炭素は頭部の血管を拡張させるため、頭痛を引き起こす可能性も高まります。

強かに

### Q 頭痛の予防に効果的な食べ物は?

**A** これを食べれば頭痛は治る!とはいませんが、医学的に頭痛予防に有効といわれている栄養素が「ビタミンB2」と「マグネシウム」です。ビタミンB2を多く含む食材は豚肉やほうれん草など、マグネシウムはひじきやアーモンド、納豆などに多く含まれています。また、バナナやスイカを食べたり、ハーブティーを飲むことで頭痛がラクになる人もいます。



### Q 軽い頭痛の時、コーヒーを飲むと良くなります。コーヒーは頭痛に効く?

**A** コーヒーに含まれる「カフェイン」は、には、脳の血管を収縮させる作用があり、片頭痛に有効な成分といえます。ただし、あまり多量に摂取すると、カフェインが体から抜けたときにリバウンドで脳血管が拡張し、かえって片頭痛を引き起こすため、カフェインは1日200mg以内に。インスタントコーヒー(100ml)のカフェイン含有量は約60mgですから、1日3杯が目安です。



### Q 緊張型頭痛の予防法は?

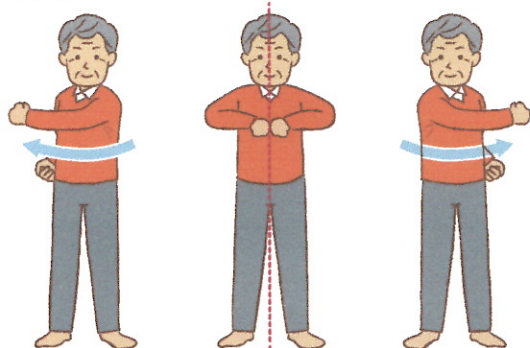
**A** 猫背にならない、足を組まないなど、正しい姿勢を保つことが大切です。さらに、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチも緊張型頭痛を解消するための有効な手段です。下記に手軽にできるストレッチを紹介します。習慣的に行うことで、緊張型頭痛が起りにくくなります。

## 頭痛に効くストレッチ&マッサージ

1日2~3分

首や肩周りにある僧帽筋・肩甲挙筋・胸鎖乳突筋などをほぐすストレッチです。気になったときにいつでもどこでも2~3分あればできます。緊張型頭痛の予防に効果的です。

**頭痛体操** 頭と首を支えているインナーマッスルに効く体操です。



体の軸を意識して、左右の腕を胸の高さで交互に振る運動です。頭を動かさないように、首の骨である頸椎を軸にするように肩を回転させるにしましょう

### 頭痛に効くマッサージ

① 耳の真後ろにある頭蓋骨のすべり(乳様突起)のすぐ下あたり(胸鎖乳突筋)を少し痛いくらいの力で2~3分押しながら回す



② うなじの2cm下ぐらいに筋肉のシコリ(肩甲挙筋)があれば、そこも2~3分押しながらほぐす

### 頭痛に効くストレッチ



① 壁に手を当て、腕立て伏せの体勢に。肘は肩より上に  
② 肩甲骨を寄せるように、肘を曲げる。これを繰り返す