



ドクター丹羽の  
健やか  
アドバイス

マ

マスクの着用が原因で頭痛を訴える人は、2020年4月、緊急事態宣言が初めて発令された時期から急増しました。現在では、コロナ禍の前と比べ約2倍の患者数となっています。日本ではマスクをファッションとして取り入れる人も多く、マスクの着用が少なかったのになぜと考える方もいるでしょう。それは、マスクの着用がエチケットに変化したことが原因のひとつといえます。外したときにも外せない状態が、ストレスをはじめ体にさまざまな影響を与え、頭痛を引き起こすのです。

「マスク頭痛」には、大きく分けて「緊張型頭痛」と「片頭痛」のパターンがあり、その両方が原因になっている場合も多々あります。また、マスク着用により熱中症や、水分不足に気づきにくく、それが原因となって頭痛が痛くなることがあります。

どのような原因から頭痛が痛くなったのかを見極めて自分自身で適切にケアすれば、頭痛は予防・緩和することが可能です。市販の薬とも上手に付き合いながら頭痛を解消し、元気に日々を過ごしましょう。

患者が増大「マスク頭痛」  
自身のケアで緩和しましょう

コロナ禍において、マスクの着用が新しい生活習慣のひとつとなりました。長時間マスクを着けていると、頭が痛くなることはありませんか？  
自分でできるケアや薬の上手な活用で、元気に毎日を過ごしましょう。

### 緊張型頭痛は 筋肉のコリが原因

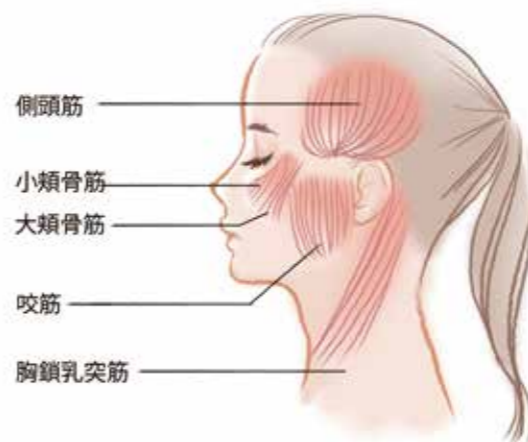
Advice



Point

**顔や首をこまめにマッサージ**

長時間マスクを着けていると、ゴムによってこめかみ辺りにある側頭筋が圧迫されるほか、表情が乏しくなるため、顔の筋肉が凝り固まってしまう。そのコリが首にまで伝わり起こるのが緊張型頭痛です。図を参考に、丁寧に、こまめにコリをほぐして解消しましょう。



図の構成 / 丹羽 潔

### 二酸化炭素によって 起こる片頭痛

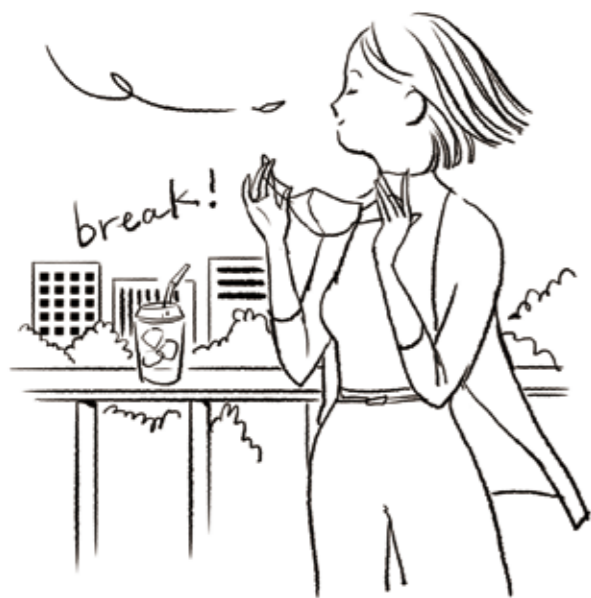
Advice



Point

**距離が取れたらマスクなしで呼吸**

息苦しさから頭痛が起こると思われがちですが、呼吸時にマスクの間に溜まった二酸化炭素を再び吸うことで起る血管の拡張が、片頭痛の主な原因です。半径2m以上入との距離が取れたらマスクを外して深呼吸しましょう。30分のうち30秒でも効果があります。



### 薬は早めに 飲むのがコツ

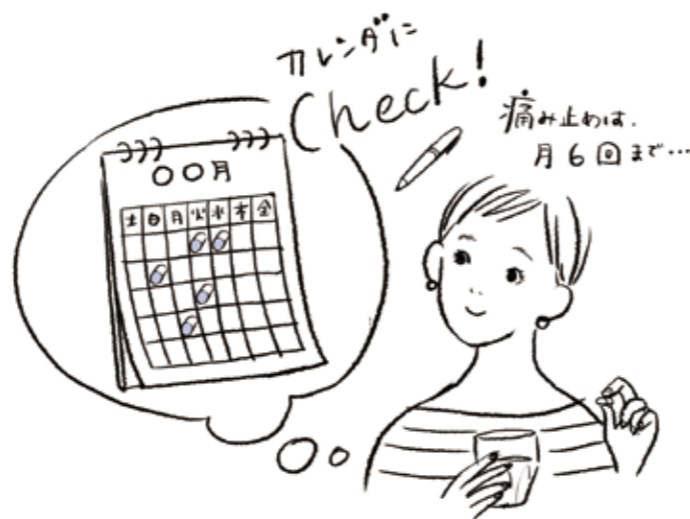
Advice



Point

**1カ月に6回以内が目安です**

頭痛は我慢するものではありません。市販の複合鎮痛薬でも、痛みを感じたらすぐに服用し痛みを解消しましょう。ただし、薬の飲みすぎは薬物乱用状態になる危険があるため注意しなくてはなりません。1カ月に6回以上薬を飲むようなら医療機関を受診してください。



[ Column ]

#### ほっとしたとき 出る頭痛も

コロナ禍では、たとえ日常の買い物に行くのもどこか緊張しているもの。ストレスからの解放でも血管は拡張し、頭痛が起こるとされています。そのため、帰宅してマスクを外し、ほっとした途端に頭が痛くなることも。その場合は喉仏の両側にある頸動脈を冷やすと広がった血管が正常に戻り、症状が緩和されます。

#### 冬は首の暖めすぎに 気を付けて

冬でも口の周りはマスクにより温度が上がります。加えてマフラーなどで首周りを暖め、首や顔全体の血流がよい状態のときに急いだりすると、自分が吐いた二酸化炭素を吸いやすくなり、とたんに血管が拡張します。息が上がるようなときにはマフラーなどは外すとよいでしょう。首が冷えると頭痛が起きにくくなります。

にわ  
ファミリー  
クリニック 院長  
丹羽 潔 医師  
Kiyoshi Niwa



プロフィール / 医学博士。日本内科学会認定内科専門医、日本頭痛学会認定専門医。自身が頭痛と戦ってきた経験から、患者の苦しみに寄り添い、頭痛の原因から日常生活での留意点においてまでアドバイスする丁寧な診察が評判を呼ぶ。東京頭痛クリニック理事。