

1日2分の

# 頭痛体操

監修

埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長

坂井 文彦先生



## はじめに

### 頭痛体操とは

頭痛体操の目的は片頭痛の頻度を減らすことですが、緊張型頭痛の軽減にも有効です。

### 片頭痛の予防

片頭痛はつらい頭痛ですが、一回の発作は1～2日でおさまり、次の発作まではケロッとして仕事ができます。これは脳の痛み調節系が、発作を最小限にコントロールしてくれるためです。脳の調節系が働かないと片頭痛の頻度が増加したり長引いたりします。頭痛の悪化は、ストレス、うつ状態、薬物乱用などが原因と考えられています。

### 頭痛体操のコツ

ここでご紹介する頭痛体操は、首を動かさないことがコツです。首（頸椎）を軸として、肩と腕を左右交互に水平に回します。頸椎がコマの芯になり、その周りのインナーマッスル、コアーマッスルが左右交互に回り、ストレッチ効果があります。

### 明るい気持ちが大切

頭痛体操は首や肩の筋肉をほぐし、脳の痛み調節系に良い刺激を送るストレッチ体操です。前向きな明るい気持ちが大切です。脳を活性化するつもりで取り組んでください。

埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長  
坂井 文彦先生

## 注意

頭をなるべく動かさないように行いましょう。体操を行っている最中に痛みが激しくなった場合には、すぐに体操を中止してください。

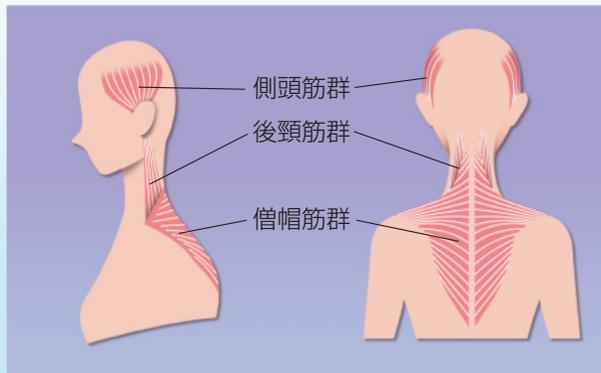
このようなときは体操をしてはいけません。

- 片頭痛の発作中
- 激しい頭痛がある
- 発熱を伴う頭痛がある

## 頭痛体操は片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和に効果があります。

片頭痛発作が増えると、脳内の頭痛回路が首の後ろにまで伝わり、痛みのしこりを作ります。頭痛体操は後頸部の筋群をほぐし、脳の痛み調節系に良い刺激を送ります。そのためストレッチ体操で片頭痛が予防されるのです。

また、緊張型頭痛はストレス頭痛ともよばれ、筋緊張を伴います。頭を支えている首から肩への筋肉に、ストレスにより強い負担がかかり頭痛の原因となります。この結果生じた筋緊張にも頭痛体操が有効です。



### 緊張型頭痛

頭の両側がギューッと締めつけられるような痛みが、毎日のように起こります。

1時間ほどでおさまる場合や1日中続く場合があります。

### 片頭痛

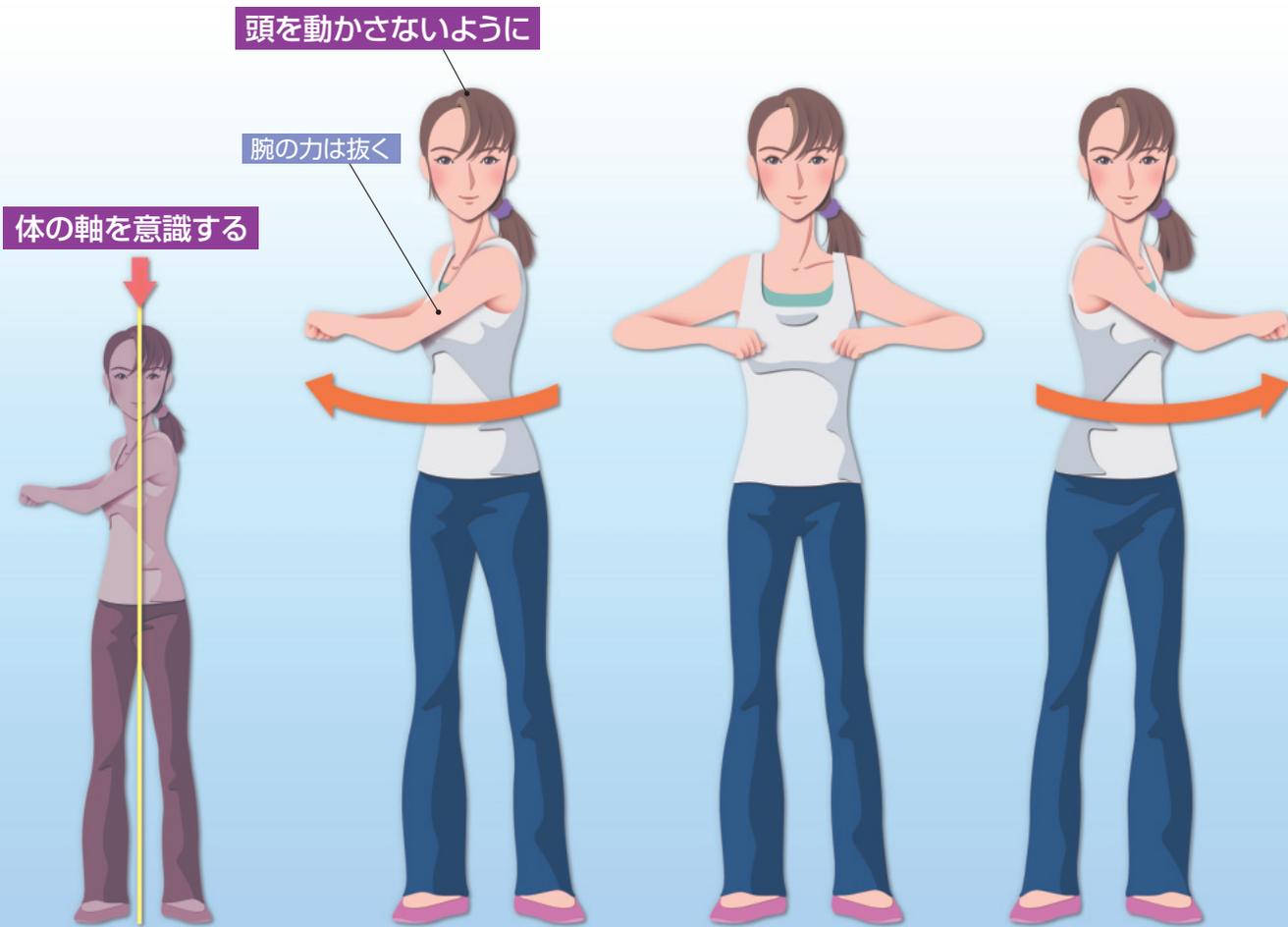
ズキンズキンと脈を打つように激しく痛み、吐き気を伴う場合もあります。多くの場合、頭の片側に起こりますが両側が痛む場合もあります。痛みは数時間から2日ほど続くこともあります。

後頸筋を伸ばす

# 腕を振る体操 [2分間行なう]

正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きくまわします。  
頸椎(けいつい)を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をリズムカルにストレッチします。

首のまわりの筋肉は頭を支えたり、動かしたりします。長年にわたり頭を支えているためこの筋肉には疲労がたまり、硬くなります。これが頭痛の原因の1つとなります。頭痛体操は頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をストレッチします。筋肉のこりや疲れをとり、頭痛を和らげましょう。



僧帽筋を伸ばす

# 肩を回す体操

[6回繰り返す]

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。  
前に回すときはリュックサックを背負うよ  
うな感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐ  
ような感覚で肩を回します。

肩の力は抜く

1

足を肩幅くらいに開き、  
ひじを軽く曲げる



2

両腕を  
内側へ回す



3

両腕を  
外側へ回す



慣れてきたら、僧帽筋にたくさんの刺激を  
与えるように大きく肩を回します。

椅子に座ったままで

# オフィスでもできる 体操

椅子に腰掛け、両足をそろえ顔を正面に向けたまま左右の  
肩を交互に前に突き出すように体を回します。



**いつもと異なる頭痛に注意しましょう。**

頭痛には何らかの病気が原因の「危険な頭痛」の場合  
もあります。特に代表的な「クモ膜下出血」や「髄膜炎」  
は命に関わる重大な病気です。普段の頭痛では起こら  
ない吐き気がしたり、ろれつが回らない、ものが2重に  
見える、また、めまいや痙攣など、いつもと違う頭痛の  
症状を感じたら、すみやかに医師の診断を受けましょう。

