

事務連絡  
令和8年5月15日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉  
シルバー人材センター連合熊谷市事務所  
事務所長 江原 健彦 (印省略)

令和8年度 第2回安全衛生委員会の開催結果について (お知らせ)

## 記

1. 開催日時 令和8年5月14日(金)15時00分より

2. 協議内容

(1) 委員長より「労災事故なし」と報告した。

産業医より、前回の就業中の事故について、報告書を次回の委員会時に提出する様求められた。(連合へは、提出済み)

(2) 今月のテーマ「頭痛のタイプと対策」について

産業医から別紙資料にて説明を受けた。

・頭痛のタイプ

危険な病気が原因ではない一次性頭痛。頭痛の他に原因がある二次性頭痛

・一次性頭痛

・長時間同じ姿勢でいることで起こる「反復性緊張型頭痛」

対処法 体を動かす、体を温める、ストレスケア

・何らかの理由で脳の血管が急激に拡張する「片頭痛」

対処法 痛む箇所を冷やす、静かな暗い場所で安静にする

・血管の拡張と自律神経の乱れで起こると考えられる「群発頭痛」

対処法 規則正しい健康的な生活

片頭痛や群発性頭痛は日常生活に支障が出る程の痛みが起こる為、安静が必要になる。

・二次性頭痛

脳出血、くも膜下出血、薬の使い過ぎなどで症状として起こる頭痛。

・痛み止め(市販薬)を使用する場合

非ステロイド性抗炎症薬とそれ以外の痛み止めがある。

痛み止めを使用しすぎると頭痛が起こる場合があるので、用法容量を守っての使用が推奨される。

・痛みがひどい場合は一度医療機関へ

頭痛が起きた状況をメモに残したり、日記をつけておくと頭痛の起こるタイミングやきっかけを把握できるのでよりの確な診断をしてもらえる。

3. 次回開催日について

次回の開催は、6月10日(水)15時～

以上

# あなたの頭痛はどのタイプ？ 頭痛のタイプと対策

株式会社ドクタートラスト

保健師 佐藤 せな

# あなたの頭痛はなに頭痛？

## 一次性頭痛

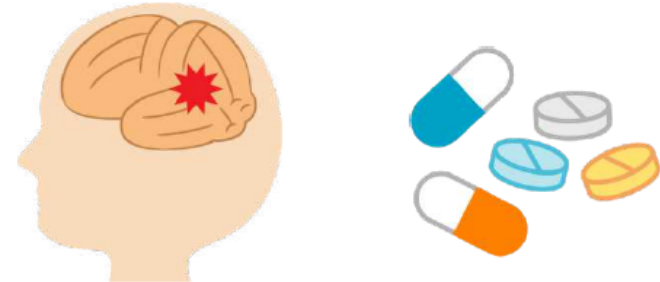
危険な病気が原因ではない頭痛



緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛など

## 二次性頭痛

脳の中外の病気や薬の使い過ぎなど  
頭痛の他に原因があり  
その症状として起こる頭痛



脳出血やくも膜下出血などによる頭痛

# 一次性頭痛の原因①

## 反復性緊張型頭痛

VDT作業や車の運転など、長時間の同一姿勢により血行が悪くなることで引き起こされる月に15日未満の頭痛

(月15日以上の場合は慢性緊張型頭痛に分類される)

- 両方の側頭部が痛む
- 日常的な動作によって悪化しない
- 圧迫される、締め付けられるような頭痛
- 30分～7日ほど続く
- 首・肩のコリを伴う
- 特に夕方ごろに頭痛が起きる



# 緊張型頭痛の対処法

## 体を動かす



長時間同一姿勢にならないよう、  
こまめに体を動かしましょう

## 体を温める



身体が冷えると血行が悪くなります。**夏のクーラーや服装にも注意!**

## ストレスケア



ストレスは  
神経・筋肉を緊張させ  
**血行を悪くさせます**

## 一次性頭痛の原因②

### 片頭痛

何らかの理由で**脳の血管が急激に拡張**することで起こる頭痛  
頭痛が起こる前に前兆がある場合もある

- 側頭部の片側や両方が痛む
- 4～72時間続く
- ズキズキと脈を打つ  
拍動性の痛み
- 光や音、臭いに敏感になる
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 日常的な動作によって  
痛みが強くなる



# 片頭痛の対処法

## 痛む箇所を冷やす



血管の拡張により痛みが起こるため、冷却シートや氷枕で冷やすことで痛みの緩和効果が期待できます

## 静かな暗い場所で安静に



体を動かすと痛みが助長されるため安静にしましょう

## 一次性頭痛の原因③

### 群発頭痛

一次性頭痛の中では稀な頭痛で、詳しい原因は不明だが  
**血管の拡張と自律神経の乱れ**が発作の原因と考えられている

- 数週間から数か月続く
- 夜間や睡眠中に起こりやすい
- 眼の周辺から前頭部、側頭部にかけての痛み
- 眼の充血、鼻水、眼瞼下垂などの症状がある
- 頭痛発作中は落ち着かず、興奮状態になる



# 群発頭痛の対処法

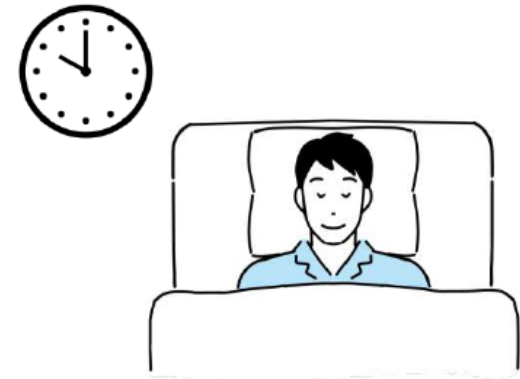
## 飲酒を避ける



## 禁煙



## 規則正しい睡眠



群発頭痛では一般の鎮痛剤では痛みを抑えることができないため  
群発期が始まったら**早めに受診しましょう**

# 二次性頭痛について

## 脳出血



- 頭痛やめまい
- 片側の手足のまひやしびれ
- 吐き気、嘔吐 など

## くも膜下出血



- 意識障害
- 今まで体験したことのないような激しい頭痛
- 吐き気、嘔吐 など

## 薬の使い過ぎ



- 頭痛が月に15日以上ある
- 鎮痛薬を3か月以上定期的に使用している
- 鎮痛薬が効かない

# 痛み止め（市販薬）を使用する場合

## エヌセイズ 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）

熱や痛みを速やかに抑えてくれ、抗炎症作用もある。

### 【副作用】

胃粘膜、腎臓、肝臓、心臓に影響を与えることや喘息を引き起こすことがある

【成分名】イブプロフェン、アスピリン、ロキソプロフェン など

【市販薬名】ロキソニンS、イブA錠、バファリンAなど

## 非ステロイド性抗炎症薬以外

NSAIDsと比べると効きめが緩やかで胃腸障害を起こしにくい。  
また抗炎症作用は少ない。

### 【副作用】

肝機能障害を引き起こすことがある

### 【成分名】

アセトアミノフェン

【市販薬名】タイレノールA、バファリンルナJ など



薬物の使用過多により頭痛が起きるケースもあるため  
1週間に**2~3**回以上の使用は**控える**ようにしましょう！



## 痛みがひどい場合は一度医療機関へ

- ✓ 頭痛の頻度が増えた
- ✓ 頭痛の痛みが強くなった
- ✓ 日常生活に支障をきたすことがある  
(眠れないなど)



かかりつけ医や神経内科、脳神経外科で  
一度相談してみましょう！

# 頭痛日記を活用しましょう



20代女性の例

午前：仕事はできるが重い頭痛、吐き気もあり  
 午後：症状が良ならず、  
 鎮痛薬を2錠飲み薬が効いた  
 夜：薬が効き、痛みも軽度になった

## 日常生活への影響度

- +++ 横になっていないと辛い
- ++ 仕事の効率が通常の半分以下
- +

## 頭痛の程度

- +++ 重度
- ++ 中程度
- +

日付	月経	頭痛の程度	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、症状、誘因など)
			午前	午後	夜		
4/1 (月)	あり	痛 薬	+++	++	+	++	吐き気あり 薬が効き夜には楽になった 天気：雨

## 飲んだ薬の種類と服薬数、効果を記載

【表記例】  
 効いた：○ やや効いた：△  
 薬の記載略称  
 パファリン：パ イミグラン：イ



頭痛の起こるタイミング、きっかけを把握できる  
 より詳しい症状を医師に伝えることができ、より適格な診断をしてもらえる