

つらい頭痛を日ごろの生活から改善



日常生活アドバイス

まずはここから始めましょう！

1

睡眠時間をしっかりと確保する

7～8時間ほど十分に睡眠をとりましょう。

子どもの場合は、8～10時間がよいとされています。

すっきり寝たなという実感がある程度

※詳しくは裏面をご確認ください※

2

朝・昼・晩 1日3食の食事をする

朝食をしっかりと摂り夜食を控えること。ただしこれを食べてはいけない！というような食事制限は特にありません。

3

空腹を避ける

空腹の状態は、頭痛を誘発しやすいとされているためです。

4

水分を1日1.5ℓとる

食事の際にとる水分とは別に、1日1.5ℓを目安にとりましょう。

5

頭痛時の激しい運動は避ける

運動をすることで頭痛が悪化する場合があります

◆大人の場合：筋トレ、ジョギングなどで負荷をかけすぎることによって頭痛が悪化する場合は特に運動の強度を下げ、7割くらいまでにペースを落として行いましょう。

◆子供の場合：自己コントロールが十分にできないことが多いため、運動の強度、ペースが落とせない場合は運動自体を中止にしなければならない場合があります。

6

寝る前（1～2時間前に）体を温める

7

携帯、PCなどのブルーライト刺激はなるべく短めにする



推奨される睡眠時間について

この中で世代を成人と子ども、それに高齢者の3つに分け、このうち成人については推奨する睡眠時間を6時間以上を目安とするとしました。

また、子どもについては、小学生は9時間から12時間、中学生・高校生は8時間から10時間確保することを推奨しています。

 <p>小学生 9~12時間</p>	 <p>中学生 高校生 8~10時間</p>
 <p>成人 6時間以上</p>	 <p>高齢者 8時間以上 ならないこと</p>

一方、高齢者については、寝床にいる時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保してほしいとしました。

◇近年の研究で科学的に明らかになった内容…死亡リスクが◇

また、今回は睡眠について近年の研究で科学的に明らかになった内容も盛り込まれました。この中で、成人と高齢者は、目覚めた時に体が休まったと感じる「睡眠休養感」が重要で、アメリカで行われた調査では、40歳から64歳の働き盛りの世代について、睡眠時間が5時間半未満で「睡眠休養感」が低いほど死亡リスクが高まったという結果が紹介されています。そして、「睡眠休養感」を高める対策としては、就寝間際に夕食をとったり、朝食を抜いたりといった習慣の改善をあげています。

◇子どもについての研究結果で…◇

一方、子どもについては研究の結果、睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりしたという報告があり、対策として生活習慣に注意し、小学生から高校生までは1日に1時間以上体を動かし、ゲームやスマートフォンの利用時間を2時間以下にすることを推奨しています。

睡眠をとりやすい環境づくりについて

まず、睡眠をとりやすい環境づくりのために、体内時計を整えましょう。日中にできるだけ日光を浴び、寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まずできるだけ暗くして寝ること。そして、就寝の1時間から2時間前に入浴することなどが推奨されています。

しこう品の摂取の量とタイミングについて

1日のカフェインの摂取量をコーヒーの場合は、コーヒーカップで4杯程度とし、夕方以降は控えること。晩酌で深酒はせず、眠るためのお酒は控えること。ニコチンが入ったたばこをやめることなど摂取量とタイミングを注意して見直していきましょう。

頭痛改善のため
日頃の生活から
見直していきましょう！

