

{頭痛}

OnLine



# 頭痛に悩む方のためのWebサイト 頭痛オンライン

沢井製薬が運営する頭痛オンラインは  
数多くある頭痛について、  
複雑な他の疾患との関係や対処法などを  
さまざまな診療科の頭痛専門医に  
解説していただいています。  
頭痛について学び、対処しましょう！

さあ!気軽に  
かんたん  
アクセス!

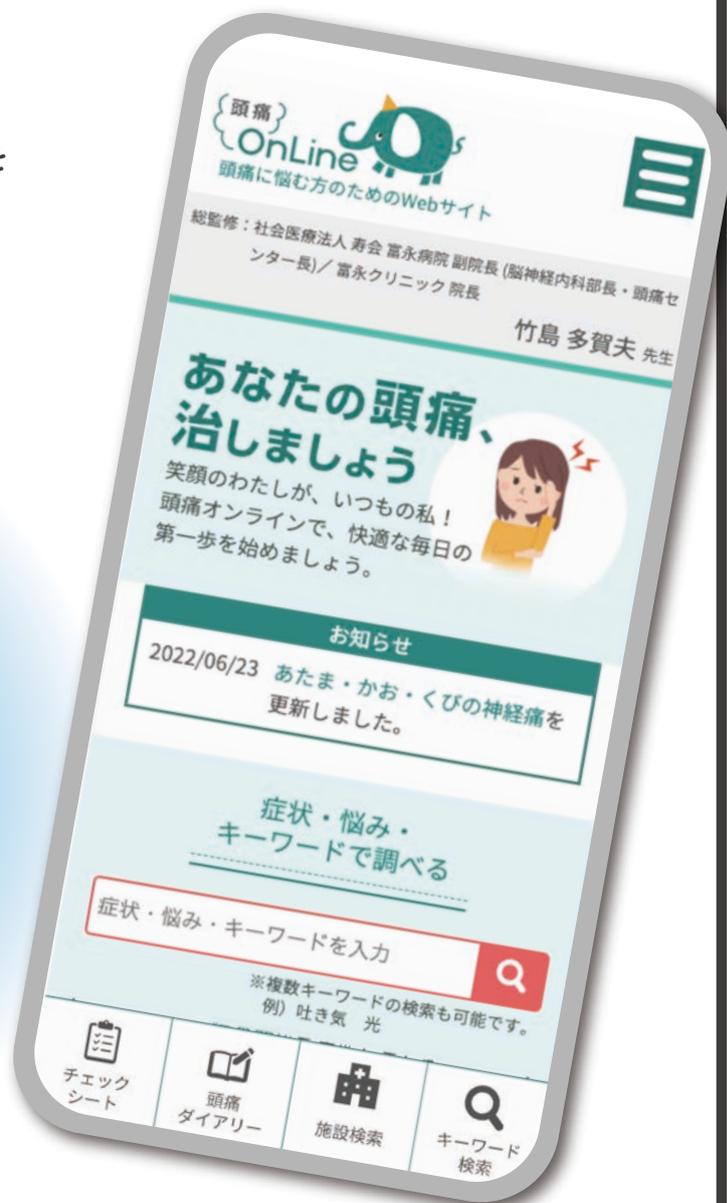


URLや検索からもアクセスできます

頭痛オンライン

検索

<https://zutsu-online.jp/>



沢井製薬株式会社

まずは  
チェックシートで  
頭痛のタイプを  
確認!

頭痛のタイプを知ろう  
**頭痛チェックシート**

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

あなたの頭痛がどのような頭痛かチェックしてみましょう。

質問に答えて「結果を見る」ボタンを押すと、  
あなたの頭痛がどのタイプの可能性があるかが表示されます。

Q.1	頭痛はどのくらいの頻度で起こりますか？※必須回答	<input type="checkbox"/> 時々起こる	<input type="checkbox"/> 毎日のように起こる			
Q.2	痛み止めなどの薬を飲まなかった場合、1回の頭痛の持続時間はどのくらいですか？（複数回答可）※必須回答	<input type="checkbox"/> 30分未満	<input type="checkbox"/> 30分～3時間	<input type="checkbox"/> 4時間～3日	<input type="checkbox"/> 4～7日間	<input type="checkbox"/> 7日以上～毎日
Q.3	頭痛の前触れとして、目の前にギザギザが出たり、文字が見えにくくなったことはありますか？※必須回答	<input type="checkbox"/> ある	<input type="checkbox"/> ない			
Q.4	痛む場所はどこですか？（複数回答可）※必須回答	<input type="checkbox"/> 頭の片側	<input type="checkbox"/> 後頭部から首筋・こめかみ	<input type="checkbox"/> 頭の両側		
Q.5	痛みはどのような感じですか？（複数回答可）※必須回答	<input type="checkbox"/> 「ズキンズキン」「ズキズキ」「ドクドク」等と脈打つように頭が痛い	<input type="checkbox"/> 鉢巻で締めつけられるような、おもりでおさえつけられるような痛み	<input type="checkbox"/> 肩から頭にかけて、こったように痛い	<input type="checkbox"/> かんたんに痛みが軽減する	

頭痛の頻度や痛みが続いている期間、頭の片側・こめかみなどの痛む場所、痛みの程度、吐き気などの症状等をチェックシートに沿って回答します。  
あなたの頭痛が片頭痛なのか、緊張型頭痛なのか、どのタイプの可能性があるかチェックしてみましょう。

## 頭痛のタイプを知ろう

頭痛には日常的に起こるもの、何度も繰り返すもの、他の病気によって起こるもの、さまざまなタイプがあります。適切に対処するために自分の頭痛のタイプを知りましょう。

## 頭痛の要因を学ぼう

頭痛には頭痛を引き起こすきっかけ、悪化する要因があります。他の病気が原因で引き起こされる頭痛もあります。自分の頭痛が起こる要因・悪化する要因を知り、対処しましょう。

## 頭痛対策をしよう

頭痛の発作・予防には、薬を使用する方法と薬を使用せずに対処する方法があります。頭痛の誘因を避けるなど生活面でも工夫し、対策しましょう。

## 医師に相談しよう

気になる頭痛がある方、日常生活に支障をきたす頭痛がある方は、一人で悩まずに医師に相談しましょう。  
頭痛を診てもらえる診療科や先生に何を伝えたら良いか確認しましょう。

頭痛のことをもっと知ろう!  
ツライ頭痛をマンガで楽しく学ぶ



スマホで  
読める!!

