

令和7年度第5回衛生委員会

頭痛と腰痛について

令和7年8月27日

公益社団法人 山鹿市シルバー人材センター

1 頭痛について



頭痛の種類

一次性頭痛

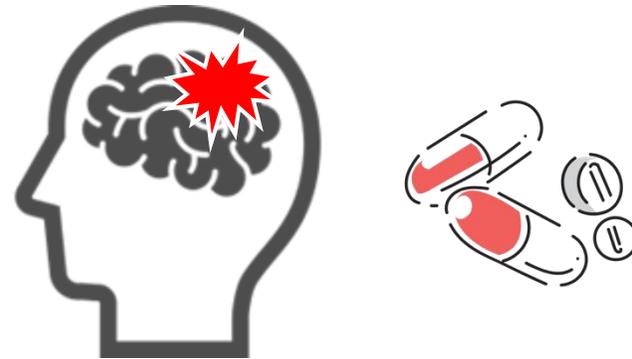
危険な病気が原因ではない頭痛



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

1 頭痛について

一次性頭痛の原因と対処法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)

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

1 頭痛について

一次性頭痛の原因と対処法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

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。

1 頭痛について

一次性頭痛の原因と対処法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。

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。

1 頭痛について

二次性頭痛について

脳出血



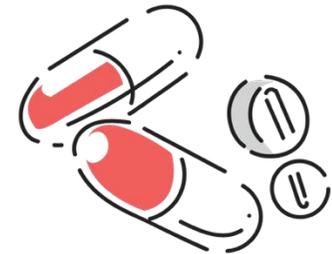
- 頭痛やめまい
- 片側の手足の
まひやしびれ
- 吐き気、嘔吐 など

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

1 頭痛について

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(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!

2 腰痛について



職場における腰痛の現状

腰痛による4日以上のお休みは、**労働災害における職業性疾病の約6割**を占めており、特に介護・看護作業や重量物を取り扱う業種で発生しやすい。

職場における腰痛予防対策指針

厚生労働省は、「**職場における腰痛予防対策指針**」を平成6年9月に策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発を行ってきました。

2 腰痛について

腰痛の種類

急性腰痛（ぎっくり腰）



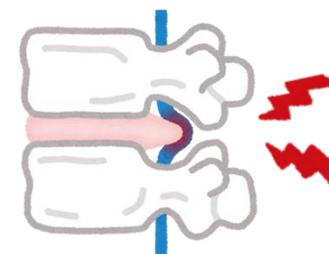
重いものを持ち上げた時、急な動作で発症。
激しい痛み

慢性腰痛



長時間の立ち作業・同じ姿勢の繰り返し加齢や運動不足が要因。

神経症状を伴う腰痛



椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症などで足の痺れや痛みが出る。

作業現場で多い原因

- 草刈りや剪定などの中腰姿勢の継続
- 掃除や農作業での前屈み動作
- 資材や工具の持ち上げ・運搬作業
- 筋力の低下（特に腹筋・背筋）と柔軟性不足

予防・対策

姿勢・動作の工夫

- 荷物は「腰」ではなく「膝」で持ち上げる。
- 荷物は体から離さず、できるだけ体に近づけて運ぶ。
- 長時間同じ姿勢を避け、30分～1時間毎に休憩・体操をする

ストレッチ・筋力強化

- 腰を支える「体感（腹筋・背筋）」を意識
- 太もも・お尻のストレッチを取り入れる。
- 無理な運動はかえって逆効果になるので、適度な運動を心がける。

道具の活用

- 重いものを運ぶ際は、台車等の道具を使う。
- 腰に負担が少ない道具（軽量のハサミ、刈払機用ベルト）を選ぶ。

2 腰痛について

危険サイン（すぐに病院を受診しましょう）

①足のしびれ・力が入らない



②歩行困難・転倒しやすい



③排尿・排便に異常を伴う



④強い痛みが続く・夜眠れない程の痛み



- ・腰痛は「一度なってから治す」より「日常で予防する」ことが大切
- ・正しい姿勢、こまめな休憩、道具の工夫で予防できる
- ・無理をせず、危険サインが出たら早めに医療へ