

脳神経外科

ステイホーム頭痛

ステイホーム頭痛は、在宅勤務によるストレスから家庭内でトラブルが増え、その結果愛情ホルモンであるセロトニンが急激に減少し、「ズキンズキン」と痛む片頭痛や関連して「肩こり」や「首こり」で起こる緊張型頭痛が混在する頭痛です。コロナ禍で増えたテレワークで夫がいつも家にいる、外に遊びに行けなくなった子どもたちが家の

中で遊ぶなど、自分のペースが乱されてイライラするという女性は少なくありません。いつもの生活のペースと違うことでストレスを感じるため、特に主婦の人たちに片頭痛と緊張型頭痛が混在して悪化するケースが増えていきます。家族と四六時中一緒では、どんなに仲が良くても息が詰まってしまうもの。昼食を弁当やデリバリーにする、ゆっ



石田 和彦

■脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>

くりと入浴するなど、自分一人になれる時間やスペースを意識して確保することが大切です。薬で緩和することもできるので、辛い頭痛の場合は専門医を受診しましょう。