



ガマンしないで
正しく知って

頭痛にサヨナラ!

監修 千葉市立青葉病院

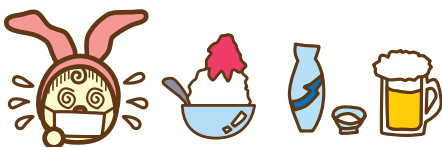
神経内科 青墳章代 医師



頭痛の種類

「日常的に起こる頭痛」

かぜ、寝不足、二日酔い、ストレスや疲れ、アイス、クリームやかき氷などを急いで食べたなど、頭痛がおきた原因がハッキリしている頭痛。原因さえ解消されれば自然に治るので、あまり心配いりません。



「慢性頭痛」

これといったハッキリした原因がないまま繰り返しておこる、いわゆる「頭痛もちの頭痛」と呼ばれる頭痛。頭痛の約80パーセントはこのタイプ。原因や症状によって、さらにこの3つのタイプに分けられます。

「緊張型頭痛」・「片頭痛」・「群発頭痛」

悪化させたり、こじらせたりしないよう、医師の診断を受けましょう。

タイプごとに対処法が異なるので、まずは自分の頭痛のタイプを知りましょう。次ページ「頭痛タイプチェック」へ

Go!



「脳の病気が原因の頭痛」

脳腫瘍、脳梗塞、髄膜炎、クモ膜下出血など、脳の病気が原因でおこる頭痛。ただごとではないほどの激しい痛みが突然襲ってくる 경우가多く、治療が遅れると命にかかわることもあります。次にあげるようないつもと違う頭痛が襲ってきたら、要注意!

（危険な頭痛の主な特徴）

- 今まで経験したことがない強い頭痛
- 殴られたように急激に起こった頭痛
- 数日から数週間かけてどんどんひどくなる頭痛
- 原因不明の高熱、吐き気や嘔吐をとともう頭痛
- 「字が読みにくい、書きにくい、しゃべりにくい」など神経障害、意識障害、言語障害、手足のまひ、視野狭窄などをともう頭痛
- 原因不明の頭痛

重大な病気が関係している怖れがあります。

ただちに病院へ!



慢性頭痛は

治療が必要な「病気」です。

頭痛の原因はさまざまなので、痛くなる場所や痛みの強さなど、現れる症状もいろいろ。大きく分けると、「かぜや二日酔いなど」の原因でおこる「日常的に起こる頭痛」、原因がわからないまま繰り返しておこる「慢性頭痛」(二次性頭痛)、くも膜下出血、脳出血などによって起こる「脳の病気が原因の頭痛」(二次性頭痛)の三つに分けられます。

この中で、「脳の病気が原因の頭痛」の場合、いち早く治療が必要であることは言うまでもありませんが、「慢性頭痛」の場合も医師の診察を受けた方が良いことをご存知の方は、まだまだ少ないのでは?

頭痛がおこるたびに市販薬を常用している人も多くみられますが、市販の鎮痛剤は痛みを一時的に抑

頭痛タイプチェック！

一口に頭痛といっても、そのタイプによって原因や対処法が違ってきます。正しく対処するために、あなたの頭痛はどのタイプか、調べてみましょう。

- どこが痛い？**
 - ①頭の片側
 - ②頭の両側、または全体
 - ③片側の目の奥
- どんな痛み？**
 - ①ズキンズキンと脈打つように痛む
 - ②締め付けられるような重い痛み
 - ③目の奥がえぐられるような激しい痛み
- 動くと痛い？**
 - ①はい。痛いので動きたくない
 - ②いいえ。動いて痛みが軽くことなることも
 - ③痛くてじっとしてられない
- 頭痛の頻度は？**
 - ①週2回から月1回程度
 - ②ほぼ毎日のようなペース
 - ③1～2ヶ月間に集中しほぼ毎日(痛みの持続は1～2時間)
- 頭痛以外の症状は？**
 - ①吐き気。光や音に過敏になる。
 - ②肩や首のこり。めまい
 - ③目の充血。涙が出る。鼻水、鼻づまり。
- 頭痛の前ぶれは？**
 - ①ギザギザした光が見えたり、視野の半分が見えにくくなる
 - ②特になし
 - ③特になし
- 頭痛のきっかけは？**
 - ①寝不足、寝過ぎ、人混み、月経、ホッとした時(忙しさから解放)
 - ②パソコンによる目の疲れ、長時間の同一姿勢、精神的ストレス
 - ③アルコール

- ①が多いあなたは ▷ 「片頭痛」が疑われます。
- ②が多いあなたは ▷ 「緊張型頭痛」が疑われます。
- ③が多いあなたは ▷ 「群発頭痛」が疑われます。

※その他に、①と②の両方の特徴をあわせ持つタイプもあります→「混合型頭痛」
 ※この結果はあくまで目安に過ぎません。医療機関で、医師による正確な診断を受けることをお勧めします。



えるだけの、いわばその場しのぎ。頭痛の原因そのものを解消できるわけではありません。しかも服用し過ぎると、頭痛の症状がかえって悪化してしまつ「薬剤誘発性頭痛」に陥ることがあるため、近年、問題となつていきます。日本人はとかく一人で痛みをガマンしてしまいがちですが、その忍耐強さは体にとって決して良いこととは言えないのです。

現在では慢性頭痛についての研究が進み、良い治療薬も開発されています。痛みに煩わされることなく生活を楽しむため、脳と体全体の状態を健康に保つため、慢性頭痛に悩んでいたら、迷わず医師に相談し治療を受けることをオススメします。

市販薬の飲み過ぎにご注意！

「薬剤誘発性頭痛」って？

本来、わたしたちの体には、おきた痛みをブロックしてくれる機能が備わっています。ところが一時的に痛みを抑えるだけの鎮痛薬を飲み過ぎてしまうと、その機能が次第に衰え、かえって痛みに敏感になつてしまうことがあります。これが「薬剤誘発性頭痛」です。

たまの頭痛を市販薬で上手くコントロールできているなら問題ありませんが、ひと月に10日以上鎮痛薬を飲んでいる方や、1回に飲む量が増えている方、また、薬が効かなくなつてきたと感じている方は、飲んでる薬を持って早めに医師に相談してください。

②「緊張型頭痛」とは？

肩や首の筋肉の緊張にともなって起こるのが「緊張型頭痛」。肩こり人口の多い日本人の中では最もポピュラーで、慢性頭痛の中でも一番多くみられる頭痛です。体と心のストレスが原因となるため「ストレス頭痛」と呼ばれることもあります。

■緊張型頭痛はなぜおこる？

長時間のデスクワークや車の運転で同じ姿勢をとり続けた場合など、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張することが原因。緊張によって血流が悪くなると筋肉に疲労物質がたまり、神経を刺激して痛みが発症します。また、悩みや心配ごとなどの精神的ストレスから自律神経のバランスが乱れ、血管が収縮することでもおこるといわれています。

■対処法と治療法は？

緊張型頭痛の場合、まずは筋肉のこりをほぐしてあげることが肝心です。ゆっくりとストレッチを行うことも大変効果的ですし、カイロや蒸したタオルで患部を温めることやマッサージも有効。心身のストレス解消のためには、自分に合った気分転換をすることも大切です。薬物治療を行う場合は、症状や原因に応じ、筋緊張改善薬や抗不安剤、抗うつ薬などを処方します。



ストレッチ◎



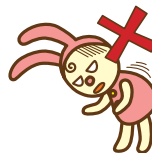
温める◎



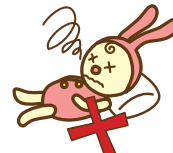
マッサージ◎

■予防法は？

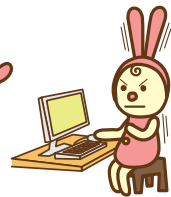
- 肉体的にも精神的にもストレスをためこまないようにする
- 長時間同じ姿勢を続けない。(特に前かがみやうつむきの姿勢に注意)
- パソコン操作などを長時間続ける場合は、姿勢を良くし、定期的に休憩をとりストレッチを行う
- 高過ぎる枕を避ける



うつむき・前かがみ×



高い枕×



姿勢正しく◎

③「群発頭痛」とは？

他の頭痛に比べ患者数が少ない「群発頭痛」は、群発地震のようにある期間に集中して起こることから、この病名が付けられました。季節性の頭痛とも呼ばれ、春から夏、夏から秋への季節の変わり目におこることが多い頭痛です。以前は20～30代の男性に多い頭痛でしたが、最近は女性にも増えているといわれています。

■群発頭痛はなぜおこる？

目の後ろをとおっている内頸動脈という太い血管が拡張し、炎症をおこすために発症すると考えられています。また、ニトログロセリン(狭心症の治療薬)などの血管を拡張する薬も群発頭痛をおこすことや、女性の場合には脳下垂体腫瘍という病気が潜んでいることもありますので、自己判断せず医療機関を受診しましょう。

■対処法と治療法は？

群発頭痛が始まってしまったら、痛みをひどくしないうちに治療することが肝心です。頭痛発作がおきてすぐの時点なら、深呼吸や酸素吸入が効果的。薬物治療の場合は、トリプタン製剤の中のスマトリプタン注射剤などを使います。(血管の腫れを抑える薬で、10分程度で効いてきます)群発頭痛の場合、市販の鎮痛薬ではほとんど効果がありません。ですが、きちんと専門医に診てもらえば、予防薬を処方してもらい頭痛発作の頻度を減らすことができます。

■予防法は？

- 少量のアルコールでも頭痛発作が誘発されるので、群発頭痛期間中のアルコールは厳禁
- 喫煙を避ける
- 飛行機などによる気圧の変化を避ける



アルコール×



喫煙×

①「片頭痛」とは？

その名のとおり、頭の片側のこめかみあたりで心臓が脈打つようにひどく痛む片頭痛。頭痛もちの代名詞のようにもなっていて、日本人の約8%が悩まされているといわれています。

■片頭痛はなぜおこる？

片頭痛は、脳の興奮性によっておこるとみられる頭痛です。心身のストレスなど、何らかの原因からいったん収縮した脳の血管が反動で拡がり過ぎたとき、近くの感覚神経を刺激。その刺激によって神経が炎症を起こしたり、拡がった血管が三叉神経を圧迫するため痛みが起こると考えられています。脳の興奮性を高める誘因は人それぞれですが、主には心身のストレス、アルコールや食品、光、音、匂いなど。片頭痛は男性より女性に多く、女性の場合はホルモンバランスが乱れると片頭痛が起こりやすくなります。

■治療法は？

慢性頭痛の中でも、特に早めに治療する必要があるのが片頭痛です。なぜかという、脳血管の拡張が原因の片頭痛の場合、片頭痛がおこるたびにわずかな脳の損傷が繰り返され、将来脳梗塞にかかるリスクが高くなることが最近の研究でわかったからです。頭痛もちを自認している人にとっては少々ショックな話ですが、逆にいえば、医療機関で片頭痛に適した治療を受ければ、将来脳梗塞を起こすリスクを下げるができます！片頭痛の場合、一般的にはまず「トリプタン製剤」という薬を使って治療します。トリプタン製剤は辛い痛みをすぐ抑えてくれる頓服薬。同時に、血管の拡張と炎症物質を抑える効果もあるため、その場しのぎの対処ではなく、片頭痛を根本から抑えてくれます。

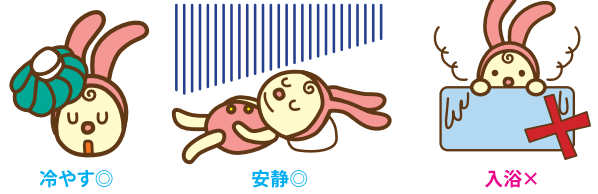
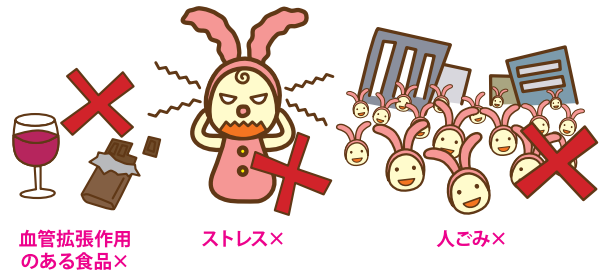
■予防法は？

片頭痛を起こさないためには、血管拡張の原因となることを避けましょう。

- 日ごろからストレスをためこまないようにする
- 寝不足、寝過ぎを避け、休日でもふだん通りに起床、就寝する
- 人混み、騒音や強い光を避ける
- ワイン、チョコレートなど血管を拡張する作用のある食べ物とはらない
- どんな時に頭痛の発作が出やすいか注意して知っておく

■片頭痛が起きてしまったら…

- 痛む部分を冷やす
- 暗い静かな部屋で安静にする
- 入浴は避け、必要な場合だけはシャワーだけに
- 痛み出しのときなら、コーヒーや緑茶を飲むと痛みが軽減することも。ただし、飲みすぎると逆効果。



辛い痛みは、もうガマンしない！慢性頭痛はきちんと治療して、元気を毎日を過ごしてね！



- 睡眠や休養は十分にとっていますか？
- 既往症、治療中の病気、現在服用している薬はありますか？
- 家族に頭痛持ちの人はいますか？
- 頭痛がおこるのはどのくらい頻度ですか？
- 吐き気や嘔吐、鼻水、涙などの症状をとまないますか？
- どんな時にひどくなり、どのようにすると改善されますか？
- いつどんなふうに頭痛が始まりましたか？
- 何時間くらいその頭痛が続きましたか？
- 痛みどの程度はどれくらいですか？
- 痛みの程度はどれくらいですか？
- いつどんなふうに頭痛が始まりましたか？
- どんな時にひどくなり、どのようにすると改善されますか？

(主な問診項目)

慢性頭痛の治療の場合、診断をくだし治療方針を決める上で、問診は特に大きな参考となります。医師から質問されるのは主に次のような内容です。

慢性頭痛の診察