

# 頭痛のはなし

～仕方ないと、あきらめないで～



日本人の3～4人に1人は「頭痛持ち」だそうです。頭痛は「仕方のないもの」として痛みを我慢していませんか？慢性的にズキズキ痛んだり、突然激痛に襲われたりと、頭痛といってもいろいろあります。また、原因がはっきりせず、あまり心配がいらぬものもあれば、脳の異常が原因で命にかかわるものまであります。自分の頭痛の正体をしっかり知っておくことが大切です。

## ●頭痛を起こす原因は大別すると次のようになります。

【一次性頭痛】…… 明らかな基礎疾患のない慢性の頭痛

【二次性頭痛】…… 別の原因疾患によって起きる頭痛（頭蓋内出血、髄膜炎、脳腫瘍、硬膜下血腫など）

二次性頭痛は生命に危険がある場合があるので、すぐに医療機関を受診しましょう。

慢性頭痛の大半は、頭蓋内に明らかな異常がないのに起こる一次性頭痛で、「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」が代表的です。「頭痛持ち」と呼ばれるのはこちらの頭痛のことです。

## 慢性の頭痛にはタイプがあります！

自分がどんなタイプの頭痛なのか、チェックシートでみてみましょう

<input type="checkbox"/> 締め付けられる・圧迫されるような重い痛み	<input type="checkbox"/> ズッキンズッキンと痛む	<input type="checkbox"/> 非常に激しい、えぐられるような痛み
<input type="checkbox"/> 頭の両側が痛む	<input type="checkbox"/> 頭の片側が痛むことが多い	<input type="checkbox"/> 片側（常に同じ側）の目の奥が痛む
<input type="checkbox"/> ストレスや細かい仕事の後などに起こる	<input type="checkbox"/> 動くとき痛みが増す	<input type="checkbox"/> 夜、痛みで目が覚める
<input type="checkbox"/> 痛む部分をマッサージすると楽になる	<input type="checkbox"/> 吐き気がしたり、光や音をわずらわしく感じる	<input type="checkbox"/> 涙が出たり、目の充血を伴う
<input type="checkbox"/> ストレッチしたりお風呂に入ったりすると楽になる	<input type="checkbox"/> 頭痛の前にキラキラしたものが見えたり、視野がぼやける	<input type="checkbox"/> 痛みは30分から2時間ほど続く
<input type="checkbox"/> 毎日うっとうしいが寝込むほどではない	<input type="checkbox"/> 痛みは数時間から3日ほど続く	<input type="checkbox"/> 1～2カ月の間毎日のように痛み、それが終わるとなんともなくなる

### 判定

が多かったあなた・・・緊張型頭痛

が多かったあなた・・・片頭痛

が多かったあなた・・・群発頭痛

と  がほぼ同数だったあなた・・・混合型頭痛

**緊張型頭痛** ～慢性頭痛の7～8割がこれ！～

症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 後頭部から首筋にかけて重苦しい、あるいははちまきで頭を締め付けられるような痛み</li> <li>● ダラダラと長時間（30分～1週間）続くことが多い</li> <li>● 夕方に痛みが起きたり、強くなったりすることが特徴</li> </ul>
原 因	頭や首、肩のこり（うつむきの姿勢、長時間の運転、合わない枕など） 精神的ストレス
対 処 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 首筋や頭周りの筋肉の緊張をほぐすことがまず第一！ 30分に1回程度ストレッチを</li> <li>● 首や肩を温めると血行がよくなるので効果的</li> <li>● 筋肉のこりが強くてつらいときには、我慢せずに痛み止めを飲む</li> <li>● 日頃から適度な運動をし、ストレスをためないように心がける</li> </ul>



緊張型頭痛の治療では、日常生活でできるだけ肩こりを起こさないようにすることが基本です

**正しい姿勢を心がけ、仕事の合間にストレッチが効果的！**



**片頭痛**

症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こめかみ辺りに脈打つようにズキンズキンと痛む</li> <li>● 月1回～週1回位の頻度で起こり、数時間から3日程度続く</li> <li>● ときには吐き気や嘔吐も</li> <li>● 片側性、ときには両側性に起きる</li> <li>● 頭痛の前に目がチカチカする、視野がぼやけるなどの前兆があることも</li> </ul>
原 因	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不明だが、脳の血管が拡張し炎症を起こすことによって起きると考えられている</li> <li>● 女性の方が男性より3～5倍ほど多い</li> <li>● 遺伝的要素が高いともいわれる</li> <li>● 身体を動かすと痛みが増強し、音や光、臭いに過敏になるのが特徴</li> <li>● 誘因として、ストレスからの解放、女性ホルモンの急激な低下（とくに生理前）、天候、寝過ぎ、寝不足、タバコの煙など</li> </ul>
対 処 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● とにかく少しでも早めに薬を飲んで寝てしまうのがいちばん！ ただし、過剰に連用しないこと。連用により鎮痛薬誘発性頭痛といわれる別の頭痛が起こってくる</li> <li>● おでこを冷やす、こめかみを押さえる</li> <li>● 規則正しい生活で予防に心がける</li> <li>● コーヒー・緑茶を飲む（カフェインは血管を収縮させる効果あり） ただし、飲み過ぎると眠れなくなって逆効果になるので注意する</li> <li>● マグネシウム・ビタミンB<sub>2</sub>を多く摂ると予防効果が期待できる（ひじき、昆布、レバー、納豆など）</li> </ul>



日常生活に支障があるほどなら予防をする薬もあります

## 群発頭痛

症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片目の奥がえぐられるようなひどい痛み</li> <li>●20～30代、男性に多い</li> <li>●流涙、鼻水や鼻づまり、目に充血、瞼が下がるなどの症状を伴うのが特徴</li> <li>●最大の特徴は1年から3～4年に数回、1～3カ月にわたる「群発期」に毎日のように決まった時間（睡眠中が多い）に痛む場合が多い</li> <li>●痛みは30分～2時間ほど続く</li> </ul>
原 因	不明だが、内頸動脈（目の後ろにある血管）が拡張するためといわれている
対 処 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭痛が起こる時間が決まっていたら、前もって薬をのむ。ただし、市販薬では効果がないため、必ず医師に相談すること。</li> <li>●群発期（毎日痛みが起こる時期）には、飲酒を控える</li> <li>●昼寝や長湯も誘因になるので避ける方がよい。</li> </ul>



自己コントロールは難しいので、頭痛外来・神経内科を受診すること！



## 頭痛ダイアリーをつけてみよう！



頭痛に正しく対処するためには、あなたを悩ます頭痛をじっくり観察することが必要です。まずは頭痛を記録してみましょう。記録することにより、ご自分がどんなときにどのような頭痛に悩まされるかがわかってきますし、治療を行う医師にもあなたの頭痛の情報がきちんと伝わります。日本頭痛学会のホームページからダウンロードできます。

<http://www.jhsnet.org/>

**「仕方ない」とあきらめないで、頭痛のない快適な毎日をめざしましょう！**