



今月のテーマ「頭痛」

一生涯の中で必ず1度は経験する「頭痛」について今回テーマを掲げてみました。日本人の3~4人に一人が「頭痛持ち」と言われています。頭痛の種類も様々で、発症率は性別によっても異なります。頭痛持ちの方はぜひ参考にして頂ければと思います。



頭痛の分類

頭痛は、他に疾患のない「一次性頭痛」と、他の疾患に起因する「二次性頭痛」にわけられます。頭痛患者の大部分は「一次性頭痛」で、「二次性頭痛」は1割程度と言われています。「二次性頭痛」の原因には「見逃されると死につながる頭痛」があります。「二次性頭痛」に当てはまるような症状があれば早めに医師を受診しましょう。

二次性頭痛が疑われる症状

右記の様な症状があれば、当院にも脳神経内科がありますのでご相談下さい。

- ①突然の頭痛：クモ膜下出血
- ②今まで経験したことがない頭痛：クモ膜下出血、髄膜炎
- ③高齢者（50歳以上）の初めて感じる頭痛：脳出血
- ④吐き気、嘔吐を伴う頭痛：クモ膜下出血、脳出血、縫内障

一次性頭痛の種類

その1 緊張型頭痛

緊張型頭痛の特徴としては、頭の両側がギュッと締め付けられるような頭痛が、数十分～数日間ダラダラと続く頭痛です。

片頭痛のように、前兆や吐き気、嘔吐などの随伴症状はなく、動いてもひどくはありません。

「ストレス頭痛」とも呼ばれ、精神的、身体的ストレスが原因となる場合があります。

一次性頭痛の中でも最も多いと考えられています。



緊張型頭痛の対処法

薬剤による治療と共に、心のケアも必要な場合もあります。長時間座りっぱなしの人は、背筋を伸ばすなど出来るだけ筋肉の緊張をとるようにしましょう。首や、肩のマッサージや、ウォーキングやストレッチなど軽い運動をおこなうようにしましょう。

その2 群発頭痛

群発頭痛の特徴としては、目の周辺から側頭部にかけて、短時間のキリキリと突き刺すような激しい痛みが起こります。夜間、睡眠時などの決まった時間に頭痛発作を起こす事が特徴です。頭痛は片側に起こり、頭痛と同じ側に目の充血や、鼻水、鼻詰まりなどの自律神経症状を伴います。

目の後ろを通っている内頸動脈が拡張して炎症を引き起こすため、目の奥が痛む事がおおいといわれています。20~40歳の男性に多く発症します。

群発頭痛の対処法

群発頭痛は決まった時間に起こる事が多く、前もって薬を服用し防ぐ事が出来ます。

市販の鎮痛薬では効きにくいので、出来るだけ早くかかりつけ医の診察を受けましょう。

その3 片頭痛

「片頭痛」は「偏頭痛」とも書く事があります。朝、目が覚めて起きた時から頭痛として感じる場合や、太陽の光などを頭や目に受けて頭痛が起きた場合は片頭痛の可能性があります。激しい運動後や緊張が解けてホッとした時にも起こりやすいです。

典型的な片頭痛は、多くは頭の片側で、心臓が脈打つようにスキンスキンと痛む拍動性の頭痛発作を繰り返します。

片頭痛はストレスで緊張し、血管が収縮している間は起こりにくいですが、いったん休息すると強いストレスの反動で血管が拡張して痛みをおこすことが多いです。

ストレスの多い人ほど切り替えをゆっくり行う事が大切です。

また、痛みが出現する前には、人により前兆があり、目の前が眩しくチカチカとして見えづらくなったり、ギザギザ模様の線が徐々に現れたりする事があります。

片頭痛の誘発因子 誘発度が高い順より

「睡眠不足」>「首・肩の凝り」>「過労」>「目の疲れ」>「緊張」>「睡眠過多」

片頭痛を招く食べ物

実際には食べ物が誘因になる確率は低いですが、ハム、ソーセージ、サラミなどは亜硝酸という物質を含んでおり血管拡張を招き片頭痛の誘因になるとも言われています。



片頭痛を和らげる食べ物

片頭痛を和らげる作用を持つのが、緑茶やコーヒーです。これらに含まれるカフェインが血管を収縮させて、片頭痛を軽減してくれます。

マグネシウム、ビタミンA・C・E、セロトニンも頭痛を和らげる効果があります。マグネシウムは、野菜やひじきなどの海藻や納豆などの大豆製品に多く含まれます。緑黄色野菜を多く摂るとビタミンA・C・Eが摂取出来ます。

片頭痛の対処

片頭痛は広がった血管を早く鎮めると痛みが治まります。片頭痛の前兆に気付いたら、薬を飲んで暗い静かな所で横になるのが一番です。

片頭痛の前兆がない人は痛み始めた時、なるべく早く頭痛薬を服用します。吐き気をもよしてからでは、頭痛薬は効きにくくなるからです。

頭痛薬をクセになるからといって飲まずに我慢される人がいますが、頭痛薬は1ヶ月に10回程度までならクセになりません。

一般的に冷やすと血管が縮まって痛みがやわらぎ、炎症もおさまります。

カフェインは血管を収縮させる作用があるので、コーヒーや濃い緑茶を飲むと楽になる事があります。

頭痛体操・・・5~6回ずつ1日3回を目標とします。

ステップ 1 赤べこ体操

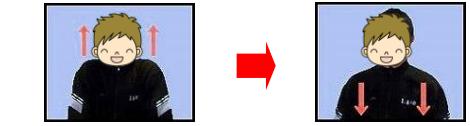
赤べこのように首をゆらゆらと動かします。

ゆっくりと、前屈状態から首を後ろへ反らせます。



ステップ 2 スットン体操

ゆっくりと肩を上げ、数秒間緊張させた後にスットンと落とします。



ステップ 3 ヒジテツ体操

ちょうどヒジテツをするように勢いをつけて腕を後ろに引きます。



Eisai.jp
Headache Wikipedia

「慢性頭痛～片頭痛 緊張型頭痛 群発頭痛～対処法」より参照