

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ください。

頭痛の種類

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。頭痛患者の大半は「**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

- 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歳以降）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、緑内障
- 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。

一次性頭痛の種類

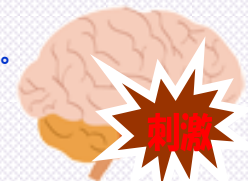
この1 緊張型頭痛

緊張型頭痛の特徴としては、頭の両側がギュー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、動いてもひどくはなりません。

「**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。

この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。

目の後ろを流っている**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**事が多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い為、**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。

この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こった場合は片頭痛の可能性もあります。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**千力千力**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。

誘発度が高い順より 片頭痛の誘発因子

「**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ようですが、**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。吐き気をもよおしてからは、**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。

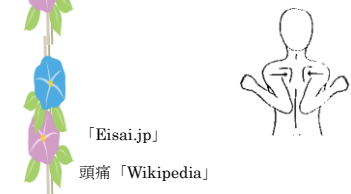
ステップ1 「赤ベコ体操」
赤ベコのように首をゆらゆらと動かします。ゆっくりと、前屈状態から首を後ろへ反らせます。



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します。



「Eisai.jp」

頭痛「Wikipedia」