



頭痛のいろいろ

国内で数千万人の方が悩んでいる頭痛。原因となる病気がない〈一次性頭痛〉と、何らかの病気が引き金となる〈二次性頭痛〉とに大きく分かれ、頭痛の9割が〈一次性頭痛〉と考えられています。

20～40代の女性に多い「片頭痛」

〔二次性頭痛〕は「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」「その他」に分類されます。生命にかかわることはないのですが、つらい痛みに悩まされている方は多く、仕事や学業に影響し、生活の質が低下するのが問題です。

代表的なものは「片頭痛」で、20～40代の女性に多く起こる慢性頭痛です。ズキンズキンと脈打つような片側の痛みが4時間から72時間持続し、はき気、嘔吐を伴います。痛みのため動けなくなり、光や音にイライラします。女性の場合、月経時に悪化することが多いようです。片頭痛の前兆として、頭痛の前におかしな光が見えたり、視野が欠けたりする方もいます。肩や首が凝り、「緊張型頭痛」に間違われ、適切な治療がされていないことがあります。

片頭痛の治療は、急性期には特効薬であるトリプタン製剤を中心に頓服薬を、重症例では発作の頻度を抑える予防薬、そして生活指導などを行います。「緊張型頭痛」は最も頻度の高い頭痛です。ストレス、過労、肩こりがあると、頭周囲の筋肉が緊張し、しめつけるような重い感じがして、慢性化することもあります。治療は鎮痛薬、筋弛緩薬、抗うつ薬などの薬物治療と並行して、生活指導をします。

いつもと違う痛みは要注意

一方、「くも膜下出血」、「髄膜炎」、「脳腫瘍」といった、なんらかの疾患があつて、その症状として頭痛が起きる場合を「二次性頭痛」といいます。突然に起こり、いつもと違う痛み、発熱や意識障害、手足の麻痺などの脳神経症状を伴う場合は、二次性頭痛を疑う必要があります。生命にかかわることもあり、治療が遅れると後遺症を残すことがあるので、早期に専門家を受診して治療を開始することが重要です。

「くも膜下出血」は、脳の動脈に動脈瘤とよばれるコブができ、これが破裂することによって発症します。今まで経験したことのない、殴られたような突然の痛みが特徴で、緊急入院、治療を必要とします。

ある種の食べ物で起こる場合も

他に、入浴時、運動時、性交時、交通事故後や高地で発症する頭痛のほか、中華料理を食べた時、チューインガムをかんだ時、ある種の白ワイン(シャルドネ)を飲んだ時に起こる頭痛もあります。

頭痛の診療は、神経内科、脳神経外科が専門で、頭痛外来を掲げるところもあります。頭痛でお悩みの方はぜひ一度、専門医の診察を受けてみてください。



和田 太郎
わた たろう

医学博士
日本脳神経外科学会専門医

わだ脳神経外科クリニック

〒660-0803
尼崎市長洲本通1-10-1アテナ21 1階
頭痛なし
TEL 06-4868-2274

PPROFILE

平成4年 神戸大学医学部卒
平成23年 わだ脳神経外科
クリニック開設

スマイルくんの健康コラム



頭痛体操はいかが？

首のまわりの筋肉をストレッチして、コリや疲れをとりましょう！緊張型頭痛の軽減に効果があります。
※片頭痛や痛み・発熱を伴う頭痛の発作中には行わないで。
◆正面を向いて肘を軽く曲げ、脇を横に開きます。
◆身体を中心に軸をつくり、その軸が動かないように意識しながら、左右の肩を水平に大きく回します。腕の力を抜き、顔は正面を向いたまま動かさないようにします。
◆一定のリズムで1～3分、1日に数回行いましょう。
日本頭痛学会 <http://www.jhsnet.org/> より抜粋