

くすりと健康 No.62 2014年2月発行

頭痛



発行／(株)東京医療問題研究所 〒164-0001 中野区中野 5-47-10 ☎ 03(3389)7110

発行責任者 平林政子

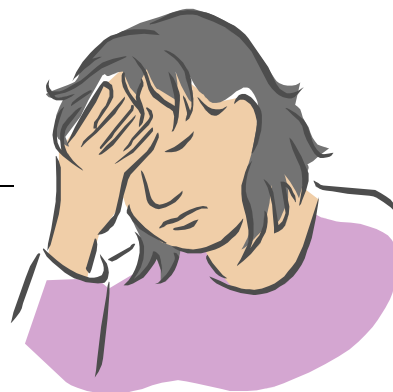
頭痛には 主に3つのタイプがあります

・頭の片側が脈打つようにズキンズキン痛む

①片頭痛

片頭痛は頭の片側でズキンズキンと脈打つような痛みが特徴です。こうした痛みは“拍動性の痛み”と呼ばれています。原因は頭部の血管の一部が「勝手に」に広がってしまうことです。そこへ心臓から血液が送られると、そのたびに血管が押し広げられ、ズキズキとした“拍動性の痛み”を引き起こします。（頭の両側で痛みが起こることもあり、ズキンズキンと脈打たないことも少なくありません。）

片頭痛は肩こりを伴って起こることが多く、吐き気を催すこともあります。それ以外にも光や音・臭いに敏感になる傾向があります。

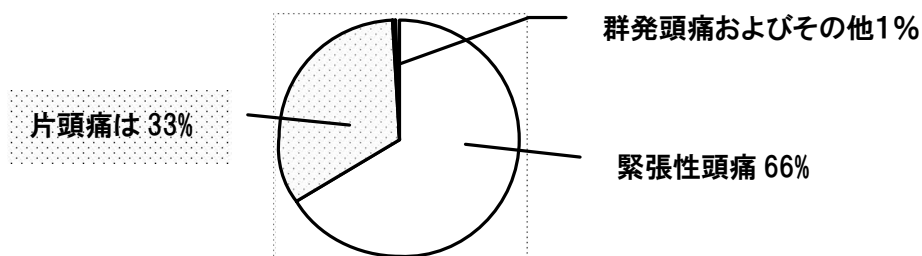


どんなときに起こりやすい？

- ・週末や仕事が片付いた後など、緊張から開放されたとき。
（交感神経の刺激が弱まって血管の緊張が解け、血管が広がるため）
- ・月経のとき。（血管が拡張しやすい）
- ・熱が出たときや、暑い所にいるとき、混雑した場所にいるとき。
（酸素を取り込もうとして血管が広がるため）
- ・寝すぎや寝不足。
- ・赤ワイン・チーズ・チョコレート等が原因になることもある。（食事性片頭痛）

・薬による治療としては“トリプタン系”といわれる頭痛薬が有効です
イミグラン・ゾーミック・レルパックス・マクサルト・アマージなどがあります。
服用するタイミングは発作が起きてすぐ！

頭痛のタイプ別の割合



②緊張性頭痛

・肩こりが原因で起こりやすい

最も一般的なタイプの頭痛。痛みは鈍痛で、首や後頭部、目など、頭全体に及びます。片頭痛のように左右のどちらかが痛むことなく、ズキンズキンする拍動性でもありません。

肩こりが原因で起こる確率が非常に高く、「頸性頭痛」とも呼ばれます。他の原因としては、精神的な緊張・不安・運動不足・うつむき姿勢・目の疲れなどが挙げられます。頭痛体操（*次ページ参照）・頸部指圧・入浴などが有効です。

・薬による治療としては、不安を取り除く鎮静剤や鎮痛剤、筋弛緩剤など必要に応じて用います。

③群発頭痛

・1～2時間で治まるが、激しい痛み！

目の周辺から側頭部にかけて激しい痛みが起こります。数週から数ヶ月の間に集中して繰り返されることから“群発頭痛”と呼ばれます。夜間・睡眠時等の決まった時間に頭痛発作が起こりやすいのが特徴です。頭痛は片側が強く痛み、頭痛と同じ側の目の充血や流涙、鼻汁、鼻閉等を伴います。

目の奥が痛むのは、眼の後ろ側を通っている動脈が拡張して神経を圧迫し、炎症を引き起こすためといわれています。20～40歳代の男性に発症することが多く、男性の有病率は女性の3～7倍に及びます。アルコール類を摂取すると頭痛発作を招きやすいため、発作期間中は禁酒するようにしましょう。

- ・発作時にはイミグラン（皮下注・点滴）など、
- ・予防的治療にはワソラン・プレドニン・デパケン・リーマス・クリアミン・テラナスなどを使用します。クリアミンの服用タイミングは発作前兆直後！

こんな頭痛も

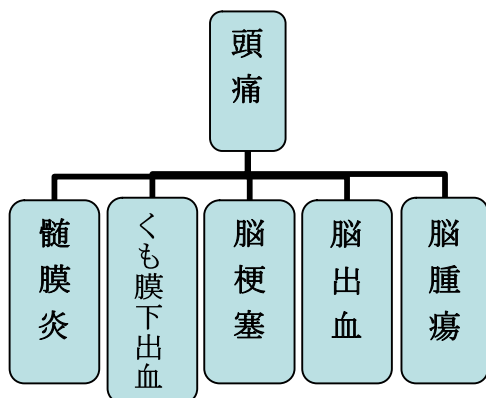
薬物乱用頭痛

鎮痛剤を頻回に服用することによって起こる頭痛。片頭痛や緊張性頭痛で痛み止めを過剰に飲み続けるうちに、それまでの頭痛がさらに悪化したものです。

鎮痛剤を1ヶ月に15日以上ペースで3ヶ月を越えて使用していると、“薬物乱用頭痛”を引き起こす可能性があります。これを防止するには頭痛日記などに鎮痛剤を飲んだ記録をとり、医師に相談することが有効です。薬物乱用頭痛は未然に防ぐことが出来る頭痛です。市販の鎮痛剤に頼らず適切な治療を受けましょう。頭痛の記録が必要なときは薬剤師に相談して下さい。日本頭痛学会HPからもダウンロード出来ます。<http://www.jhsnet.org/>

他の病気が原因の頭痛(二次性頭痛)

慢性の頭痛以外に、脳出血などによっておこる急性頭痛もあります。急に発症する吐き気や麻痺、しびれを伴う頭痛の場合は自己判断せず直ちに専門医の診断を受けて下さい。



他にも

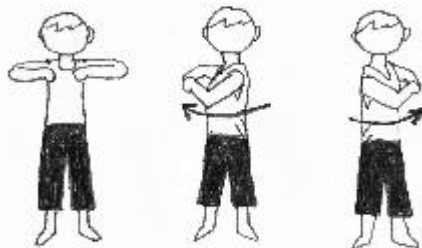
- ・低髄液圧性頭痛
脳周囲の圧が下がるため起こる
- ・三叉神経痛
顔面の片側に激しい痛みが数秒～数分走る
- ・牽引性頭痛
朝起きると頭痛がするが横になると治まる
- ・大後部神経痛という頭痛もある

頭痛体操

片頭痛の頻度を減らすために行いますが、緊張型頭痛の軽減にも有効です。

首を動かさないことがコツです。首(頸椎)を軸にして肩と腕を左右交互に水平に回します。

腕を振る体操 [2分間行う]

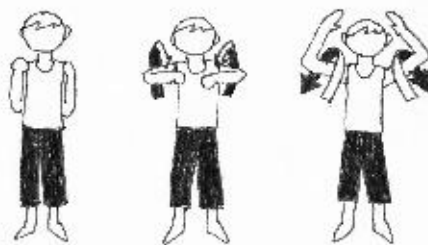


(1) 正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きく回す。頸椎を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をリズミカルにストレッチ。

※頭をなるべく動かさないように行う。体操を行っている最中に痛みが激しくなった場合にはすぐに体操を中止する。激しい頭痛のときや、発熱を伴う頭痛の時は行ってはいけません

★自己判断で薬を買って飲むのは薬物乱用頭痛にも繋がり注意が必要です。当医療機関では頭痛外来がなく、薬によっては処方難しい場合もあり、受診や服用は医師や薬剤師に相談しましょう

肩を回す体操 [6回繰り返す]



(2) ひじを軽く曲げ、肩を前後に回す。前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で。