



続くと困る頭の痛み！！



頭の痛みで悩んだ事はありませんか。工作中や家事の途中、「この痛みさえなければ」と感じる頭痛は、集中力も落ち何事も手に付かなくなりますよね。「頭痛もち」といった言葉があるように、日本ではおよそ4000万人（15歳以上では3人に1人）がなんらかの頭痛で悩んでいます。今回は慢性的頭痛のうち最も患者数が多い、「緊張型頭痛」と「片頭痛」について紹介します。

危険でない頭痛
緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛など
危険な頭痛
くも膜下出血、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など

痛み方や痛む期間、頻度はさまざまで、危険度から「危険でない頭痛」と「危険な頭痛」に分けられます。

緊張型頭痛

「頭が圧迫されるように重苦しく痛む」のが緊張型頭痛の特徴です。主に「筋肉の疲労」や「精神的ストレス」が関係しており、「目が疲れた時」「肩こりがする時」など肩や首、頭部の筋肉が緊張したり、神経が刺激される事によって痛みが起こると考えられています。慢性頭痛の中で最も患者数が多く、約2200万人（頭痛の約6割）の患者さんがいると言われており、片頭痛と緊張型頭痛が合併していることもよくあります。



頭痛の起こり方

肩、首、頭部の筋肉の緊張が高まり、その影響で神経も刺激されて痛みが起こる。

頭痛への対処法

体を温める

蒸しタオル等で目や首の辺りを温める事で、こりをほぐしたり、ゆっくり風呂に入る事でリラックスする。

軽い運動

軽い運動には、こりをほぐしたり、血流を促進する効果があります。仕事や家事の合間にも取り入れると良いです。

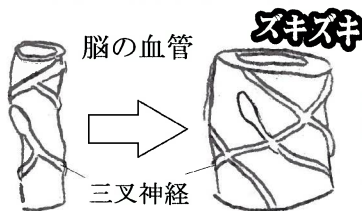
緊張型頭痛の薬物療法

- 痛みには 消炎鎮痛薬
- 精神的なストレスがある場合や、月に15日以上起こる場合 抗うつ薬、抗不安薬、筋弛緩薬など。

片頭痛

「ズキンズキンと脈打つように痛む」のが片頭痛の特徴です。頭の片側が痛む事もあれば、両側が痛むこともあります。痛みが強く、寝込んでしまったり、「動くと痛みが悪化する」「吐き気がする」「光や音に敏感になる」などの症状が起こりやすいです。

約840万人（頭痛の2～3割）の方が悩まれており、「ストレスからの解放」「睡眠不足・寝すぎ」「人込み」「騒音・強い光・強い臭い」などが誘因となり、女性の場合には、月経の前後に起こる事も多いです。



頭部の血管が拡張して神経が刺激され、血管やその周囲に炎症を起こすことによって痛みが生じると考えられています。

頭痛への対処法

冷やす

こめかみのあたりの動脈が通っている部分を、冷やして血流を妨げると、痛みが軽くなる事があります。こめかみを軽く圧迫するのも良い方法です。

静かな暗い所で横になる

動くと痛みがひどくなりますから、横になったり、静かに過ごすなど、無理をしないようにしましょう。音や光の刺激は避けた方が楽になります。

片頭痛の薬物療法

- 痛みが軽い場合 消炎鎮痛薬、エルゴタミン製剤
- 痛みが強い場合 トリプタン製剤

市販の頭痛薬の服用ポイント

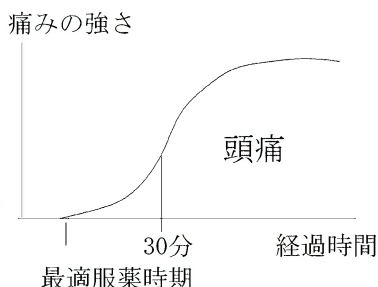
ポイント1

痛みが出た直後から30分以内に服用した方が、十分な効果が得られる。

（我慢しすぎると効果が期待できない）

ポイント2

鎮痛剤は胃を荒らすので、急な痛みで服用する時は、軽くパンや牛乳などを食べてから服用すると良いです。



気をつけたい薬物乱用頭痛！

頭痛薬を過剰に使い続けると、痛みに対する感受性が高まり、頭痛が悪化する事があります。

「1ヶ月に15日以上頭痛があり、定期的に月10日以上頭痛薬を使い、その状態が3ヶ月続いている」場合、薬物乱用頭痛が疑われます。

服用している頭痛薬の使用を、1～2週間中止するか、難しい場合は医療機関で治療を受けることがお勧めです。