

# あなたの痛みはどれ？ 慢性頭痛の症状と対策

同じ頭痛でも、症状によって効く薬や対処の仕方が異なります。  
自分の頭痛はどのタイプかチェックしてみましょう。

## 片頭痛

### 症状

- ✓ **ズキズキ**と波打つような痛み
- ✓ **動く**と**頭に響き**よけいに痛む
- ✓ **明るい**と**目がちかちか**する

### 対策

片頭痛には内服薬が即効性があります。痛みが落ち着いた後であれば、予防策として漢方薬を飲むのも効果的です。また、片頭痛は脳の血管が広がることで痛みが起きているため、運動や入浴、肩もみなど、血行を促すようなことはよけいに痛みが増すので避けましょう。照明をやや暗めにした静かな部屋で、痛みが強い箇所を冷やすとラクになります。



## 緊張型頭痛

### 症状

- ✓ **後頭部**を締めつけられるような痛み
- ✓ **肩**や**首のこり**をとともなう
- ✓ **あたためるとラク**になる

### 対策

筋肉の緊張をほぐして血行を促すのが有効です。仕事の合間にストレッチをする、夜は湯船でしっかりあたたまるなど、簡単にできることで十分です。痛みの強い箇所を、カイロやドライヤーであたためるのもいいですね（その場合は低温やけどに注意しましょう）。片頭痛との混合型の場合もあるので、痛みがおさまらない時は受診しましょう。



# 痛み、吐き気で 仕事に支障が出ることも 慢性頭痛の乗り切り方

季節の変わり目になると頭痛がする、ということはありませんか？ 特に春先は、頭痛が起こりやすい条件が揃っています。的確な対処法を知って、少しでもラクに乗り切りましょう。

取材協力：ティーベック株式会社

## 健康寿命

をのぼすために  
今したいこと



監修  
團 茂樹先生  
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

## 気圧や生活の変化で 春は頭痛が起きやすい！

頭痛には、脳の疾患が原因で突然発症し命に関わる急性頭痛と、脳に疾患はないのに繰り返して起こる慢性頭痛があります。このうち慢性頭痛は、命に関わる病気ではないものの、日本人の約25〜30%が悩んでいると考えられています。

慢性頭痛の中でも特に多いのが、片頭痛と緊張型頭痛。片頭痛は、脳の血管が広がり神経を圧迫することで起こりますが、天候の変化と関係があるともいわれます。原因ははっきりしていません。緊張型頭痛は、首や肩の筋肉が緊張して血流が滞ることで起こり、ストレスや疲れが主な原因となります。團先生によると「春先などの季節の変わり目は天候も変わりやすく、湿度や気圧の変化に敏感な人は頭痛が起きやすい傾向にあります。また新年度ということもあり、仕事でも私生活でも変化が多く、心身とも緊張しやすい時期。つまり、片頭痛や緊張

型頭痛が起きやすいといえます。特に高血圧の人は、緊張すると交感神経の興奮が高まって、より血圧が上昇し、頭痛が起きやすくなることも」  
いったん痛みだすと大変つらい慢性頭痛ですが、症状に合った対処法を知っていれば、つらさを軽減することが可能です。「痛み止めとして市販薬を利用する時は、飲んでから30分以内に痛みがおさまるかどうかが効果を見きわめましょう。満足できる効果が得られなければ、片頭痛であることが多いようです。その場合、まずは内科を受診してみましょう。頭痛のタイプに合わせて、内服薬や点鼻薬、注射薬など、さまざまな治療法が選択できます。それでも症状が改善しない時は、頭痛専門外来や心療内科、漢方治療を得意とする医療機関を受診すると、違った発想から原因や治療法が見つかることも（特に天候の影響による頭痛では、漢方薬が効果的なケースがよくあります）。つらい痛みは放置せず、医療機関をぜひ利用してください」

## 頭痛の種類

### ① 急性頭痛

脳に頭部CTやMRI検査で確認できる疾患があり、突然、発症するのが特徴です。代表例がくも膜下出血や脳動脈解離で、ほとんどが救急搬送となる危険な病気です。もし自力で病院へ行ける場合も、入院設備のある専門病院を選びましょう。

### ② 慢性頭痛

頭部CTやMRI検査では異常がなく、明確な原因が分からない頭痛。命に関わる病気ではないが、痛みが繰り返して起こる。片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、三叉神経痛などがある。特に片頭痛、緊張型頭痛の人が多い。

## 群発頭痛

激しい痛みが特徴

30〜40代の男性に多く、明け方に耐えられないほどの激痛が起こりやすい。痛みの緩和には片頭痛薬のほか、医療機関での純酸素吸入が効果的です。

## 三叉神経痛

特に目の奥が痛む

脳の三叉神経が圧迫されて起こります。片頭痛と似ていることがありますが、特に目の奥や奥歯の根っこが痛むのが特徴。片頭痛や緊張型頭痛の対処法が効かない場合に疑われる痛みです。痙攣の薬が有効。

## 慢性頭痛と間違いやすい

### 脳腫瘍

朝方にしびれをとともなう頭痛があり、日に日に痛みの頻度と程度が増す場合、脳腫瘍の可能性も。放っておくと危険です。

## 薬物乱用頭痛に気をつけよう

頭痛持ちの人の中には、予防のためにたびたび市販薬を飲んでいるケースも少なくありません。ところが月に10日以上使用する状態が3ヶ月以上続くと、薬が効きにくくなって薬の量が増え、やがて薬自体

が頭痛を誘発してしまうこともあるのです。こうした「薬物乱用頭痛」は、うつ病の人によく見られる傾向です。「いつもの頭痛だから」と軽く見ないで、受診してきちんとした治療を受けましょう。

## 健康NEWS