



# 辛い頭痛！

「頭痛」といっても、痛み方・部位・強さ・続く時間など個人によって様々です。命に関わるような頭痛も存在します。誰でも、一度は体験したことのある「頭痛」に、慢性的に悩まされている人は日本で約 3000 万人だと言われています。今月の健康管理センター便りには、身近な不快症状「頭痛」について考えてみました。

## どういふタイプの頭痛があるの？

→頭痛のタイプは大きく2つに分けられます。ひとつは、片頭痛などのように命に関わらない慢性的で不快なタイプです。頭痛の約90%がこちらのタイプになります。もうひとつは、別の病気が原因で発生する2次的なもので、激しい痛みを伴い、命に関わるタイプになります。

## 頭痛が起きたら、どんな対処をすれば良い？

対処の方法もタイプによって異なります。

### 慢性不快タイプの場合

→このタイプには緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛があります。右図のチェックで見てみましょう。

- **緊張性頭痛**: このタイプは肩こいを伴っている場合が多く、ストレッチや適度な運動・リラックスマ法を実施し、それでもダメなら病院で内服薬を処方してもらおうようにしましょう。
- **片頭痛**: このタイプの片頭痛で日常生活に支障を来している場合は、市販のお薬では無く、神経内科・内科などを受診し、適切な内服薬を処方してもらおうようにしましょう。手元に内服薬が無い場合には、こめかみを冷やすと痛みが和らぎます。
- **群発頭痛**: このタイプは20~30歳代の男性に多く、アルコールやストレスが引き金となることもあります。まずは、日常生活の中で引き金となるものを避け、医師の診察を受けるようにしましょう。

どこが痛む？	両側	片側	片側(の目の奥)
どんな痛み？	締め付けられる・圧迫される痛み	ズキンズキンという痛み	突き刺す・えぐられる痛み
痛みの強さは？	比較的軽い~中程度	中程度~かなり強い	きわめて強い
動くとき痛い？	変わらない	痛みが増す	痛くてじっとしてられない
頭痛以外の症状はある？	肩こりやめまいがある	吐き気や嘔吐/光や音に敏感になる	涙が出る、目の充血/鼻水・鼻づまり
痛みの周期は？	毎日、週に数回	数日~ひと月に1回程度	1~2カ月間に集中して毎日おこる(毎年くり返す)

### 緊張型頭痛

長時間のデスクワークなどによる頭部の筋肉の緊張や、精神的ストレスで起こる。頭全体がギュッと締め付けられるように痛む。

### 片頭痛

頭の片側、ときに両側に、ズキンズキンという痛みが起こる。吐き気がしたり、光をまぶしく感じたり、音に敏感になる。女性に多い。

### 群発頭痛

1年のうちのきまった時期、毎日きまった時間帯(明け方が多い)に、ズキンズキンという目をえぐられるような激しい痛みがおこる。

読売新聞 2000年11月26日掲載分(北里大学医学部内科教授 坂井文彦先生/監修)より転載

### 激しい痛みを伴うタイプの場合

→脳梗塞や脳出血・高血圧・脳腫瘍など、命に関わる場合があります。早急に病院受診するようにして下さい。時間外の場合は、救急外来を受診するようにしましょう。

## 市販の痛み止めを飲み続けるのは良くないのでしょうか？

→一時的な痛みに対して市販の痛み止めは、手軽で強い味方です。ですが、1日に何錠も必要であったり、数週間飲み続けなければならないような場合にはオススメしません。鎮痛剤は胃の粘膜を荒らす成分が入っているため、胃痛が発生したり、場合によっては胃に穴が開くこともあります。毎日のように手放せない場合は、医療機関を受診し、自分の頭痛タイプにあったお薬を処方してもらおうようにしましょう。

医療機関の受診は、頭痛が無い時でも大丈夫です。これまで市販のお薬を多用して我慢されていた方は是非、医療機関を受診してみましょう！