



## 知っておこう！頭痛のこと

### 頭痛の原因

頭痛は、原因によって大きく3つに分類されます。

- ①風邪・二日酔いなど、普段起こるような頭痛
- ②脳腫瘍やクモ膜下出血など、脳の病気が原因で起こる頭痛
- ③いわゆる「頭痛持ち」の頭痛(慢性頭痛)

中でも、③の慢性頭痛はさらに緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛の3つのタイプに分けられます。

### ①緊張型頭痛

長い間うつむきの姿勢でいると、首や肩の筋肉が収縮し、血流が悪くなって痛みを生じます。精神的なストレスが加わると、痛みを感じやすくなることもあります。頭をはちまきでギュッと締め付けられるように痛んだり、頭の一部がチクチクと痛むこともあります。日本人の慢性頭痛の約6割がこのタイプです。

治療には主に「消炎鎮痛剤」や「筋弛緩剤」が使われます。また、精神的なストレスが影響している場合には「抗うつ剤」や「抗不安薬」が使われることもあります。

ストレッチ運動で筋肉のこりをほぐしたり、血流を改善することも大切です。十分な睡眠をとり、仕事中にも適宜休憩をとり、筋肉疲労を防ぐようにしましょう。

鎮痛剤を使いすぎると、胃が荒れたり、「薬の効果が切れる→薬を飲む」という悪循環に陥って「薬剤誘発性頭痛」という症状が起こることもありますので、使いすぎないように注意しましょう。



### ②片頭痛

頭の片側がズキンズキンと脈打つように痛むのが典型的な症状ですが、時には両側が痛むこともあります。20～40歳代の女性に多く、男性の3倍にもなります。慢性頭痛の約3割が片頭痛です。「動くと痛みが悪化する」「吐き気がある」「光や音に敏感になる」などの症状が起こりやすいです。

痛みが軽い場合は「消炎鎮痛剤」や、血管を収縮させる作用の「エルゴタミン製剤」で治療

します。痛みが強い場合は、血管収縮と三叉神経の興奮を抑える作用を併せ持つ「トリプタン製剤」が使われます。また、片頭痛が月2回以上起こるような場合は「カルシウム拮抗薬」を予防的に使うこともあります。

誘因を取り除くために「頭痛ダイアリー」をつけ、どんなときに頭痛が起こるのかを知ることも大切です。片頭痛が起きた場合には、こめかみの部分を冷やし、静かな暗いところで横になると良いでしょう。



### ※痛みの起こる仕組み

何らかの要因で過敏になった三叉神経が様々な神経伝達物質を放出することで、脳の血管やその周囲に炎症が起こったり、血管が拡張する。それらの刺激で三叉神経の過敏性が増し、さらに炎症や血管の拡張が広がる。拡張した血管が三叉神経を圧迫し、脈打つような痛みが起こると考えられている。

### ③群発頭痛

ある一定期間、毎日ほぼ決まった時間帯に起こることが多く、目の奥がえぐられるような激しい痛みが起こります。10～30歳代の男性に多く、頭痛は年1～2回が普通ですが、1年中起きて

いるケースもあります。群発頭痛は目の奥の太い血管が炎症を起こし、周囲の神経を圧迫して起こると考えられており、涙が出る、目が充血する、鼻水が出るなどの随伴症状を伴うことがあります。「酸素吸入」や「トリプタン製剤の皮下注射」が有効です。頭痛が頻発している時期の飲酒は頭痛を悪化させるので、避けましょう。



参考文献:「NHK 今日健康」2007年6月号

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810