

# あすなろ薬局だより



## 頭痛

～原因別の頭痛タイプを見極めることが大切～

2016.4

日本人には頭痛持ちが多く、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れている場合もあります。頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。そこで今回は「片頭痛（へんずつう）」と「緊張型頭痛」についてご紹介します。

### 脳の血管が広がって痛む「片頭痛」 頭の周りの筋肉が緊張して痛む「緊張型頭痛」

何らかの理由で脳の血管が急激に拡張して起きるのが「片頭痛」です。拡張した血管が周囲の神経を刺激し、刺激からでた炎症物質がさらに血管を拡張して「片頭痛」を発症します。ストレスが関与していると言われていますが、他にも、寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども、「片頭痛」の誘因とされています。

「緊張型頭痛」は、頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。

### 脈打つように痛み、吐き気も伴う「片頭痛」 頭全体が締め付けられるように痛い「緊張型頭痛」

「片頭痛」はこめかみから目のあたりがズキンズキンと心臓の拍動に合わせるように痛みます。頭の片側だけが痛いとは限らず両側が痛むこともあります。「片頭痛」の特徴は体を動かして頭の位置を変えると痛みが増幅することです。また頭痛以外に吐き気、嘔吐、下痢などの随伴症状があり、光、音、におい、気圧や温度の変化に対し敏感になることも特徴です。いったん痛み出すと2～3日間は続き、周期的に頭痛を繰り返すこともあります。

一方、目の疲れや倦怠感などとともに痛みが現れやすいのが「緊張型頭痛」。後頭部から首筋を中心に頭全体がギュッと締めつけられるように痛みます。吐き気や嘔吐などといった頭痛以外の症状は現れず、日常生活への支障も片頭痛ほどではありませんが、数時間で治まる場合や、頭痛が数ヶ月以上も続くなど、慢性化するケースもあるようです。

### 「片頭痛」は冷やす、「緊張型頭痛」は温める

薬局やドラッグストアなどで痛み止めのお薬は簡単に手に入れることができます。しかしそれは根本的な治療にはならず、「片頭痛」には効かないこともあります。ここではおうちでもできる簡単な対策をご紹介します。

片頭痛	緊張性頭痛
<u>冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に。入浴やマッサージなどは血管を拡張させるので痛みが増すことになり逆効果に。</u>	マッサージ、蒸しタオルなどで温めて、首、肩の筋肉のこりを取り、 <u>血行をよくしましょう</u> 。ストレッチも効果的です。
ストレスは片頭痛の引き金になるので避けましょう。とくに週末の <u>寝だめや二度寝は、空腹と寝すぎが重なって片頭痛を重くするので要注意。</u>	姿勢を正して、 <u>同じ姿勢で長時間の作業をしないように</u> しましょう。
<u>チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインなど片頭痛を誘発するといわれる食品の摂り過ぎに注意</u>	気づいたときには簡単なストレッチをこまめに行い、 <u>首や肩の筋肉の緊張をほぐしましょう</u> 。

サワイホームページより引用

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

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）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府）055-228-4024 （巨摩）055-283-3050 （石和）055-263-1568 （武川）0551-26-3800 （大月）0554-20-1301