

ことぶき薬局 055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 054(251)1678 FAX054(251)1685
 ひまわり薬局 053(463)4312 FAX055(460)4612 みかん薬局 053(584)2230 FAX053(584)2240

スッキリする！頭痛の話

このところずっと頭がいたい...そんな慢性頭痛に悩まされている方はいませんか？

慢性頭痛は、脳の病気や外傷が原因で起こる「一次性頭痛」と、原因がはっきりしない「二次性頭痛」に大きくわかれます。今回は、慢性頭痛の99%を占める「二次性頭痛」についてお話ししようと思います。

あなたの頭痛はどのタイプ？

まずは、下の表で自分がどの頭痛であるか調べてみましょう。一番症状が多くあてはまる項目が、あなたの頭痛の原因かもしれません。

病名	特徴	一般的な症状
片頭痛	<ul style="list-style-type: none"> 慢性頭痛全体の約4分の1を占める。 30歳前後の女性にもっとも多い。 頭の血管が広がることで頭痛が起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> 目のまわりやこめかみ、額のあたりが痛い。 ずきずき、ガンガンという感じで痛む。 お風呂に入ったりお酒を飲んだりして血のめぐりがよくなると悪化する。 吐き気やおう吐がある。 光や音が頭に響く。 頭痛が起こる前に、きらきらと光が見えて、ものが見えづらくなる。 お腹がすいたときに頭が痛くなりやすい。
群発頭痛	<ul style="list-style-type: none"> 慢性頭痛の1%程度。 30歳前後の男性に多い。 じっとしていられないほど痛む。 	<ul style="list-style-type: none"> 目の奥がえぐられるような痛み。 お風呂に入ったりお酒を飲んだりして血のめぐりがよくなると悪化する。 吐き気はない。 季節の変わり目に痛くなりやすい。 鼻水や涙がでたり、目が充血したりする。
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none"> 慢性頭痛ではもっとも多い。 発症する年齢は様々。 多くのひとに肩こりがみられる。 	<ul style="list-style-type: none"> 頭の後ろからてっぺんあたりが痛い。 毎日頭痛がする。 後頭部や頭全体を締め付けられるような痛み。 頭がぱんぱんに張った感じがする。 重苦しく、めまいがする。 お風呂に入ったりお酒を飲んだりして血のめぐりがよくなると軽くなる。

これはあくまでも目安であり、慢性頭痛に限ったものです。

頭痛の治療と予防

片頭痛

治療

発作を予防するときにはカルシウム拮抗薬などを使います。ただし、これらは発作の回数を減らしたり、症状を軽くするためのもので、完全に頭痛が抑えられるものではありません。

発作がおきたときはエルゴタミン製剤(クリアミンA)を用います。頭痛の前兆があらわれたり、痛みはじめたりした時にすぐに飲むと効果的です。ただし、あまり頻繁にのみ続けるとかえって悪化してしまうこともあるのでほどほどに。

予防

片頭痛は日ごろのストレスや過労によって起こりやすくなります。

寝不足や寝すぎなど生活リズムの崩れ、光や音、暑さ、換気の悪さなどの刺激も悪化の原因となるので、日差しの強いところではサングラスをかける、混雑時を避けて外出するなどしましょう。

群発性頭痛

治療

酸素吸入が現在もっとも効果的な方法です。大抵5分ほどで発作がおさまります。

治療薬にはエルゴタミン製剤が多く用いられますが、発作時にはあまり効果がなくもっぱら予防的に使用されます。群発性頭痛の起こる時刻は一定していることが多いので、その1～2時間前に薬を服用しておくとう効果的です。

予防

頭痛が頻繁に起こるときはアルコールを避けましょう。

また頭痛が起こりそうなき、深呼吸をすると予防効果があります。

緊張性頭痛

治療

痛みがひどいときには、解熱鎮痛薬(カロナール、ポンタール)が短期的に用いられます。

また、不安や悩みといった精神的ストレスも原因になることがあるので、抗不安薬・抗うつ薬(エチカーム)を使うこともあります。抗不安薬・抗うつ薬には筋肉の緊張を和らげる作用もあります。

予防

日ごろから心身のストレスを上手に解消することが大切です。入浴、マッサージ、軽いストレッチや運動などをすると効果的です。

頭痛が起こってしまったときも、すぐ鎮痛薬を飲まずに、まずは適度に体を動かして筋肉をほぐす、マッサージや入浴で血行をよくする、といったことを心がけるようにしましょう。



これらはいくまで一般的な予防法・治療法であり、すべての方にあてはまるわけではありません。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

参考資料

<http://www.lilac.co.jp/zutsu/az/index.htm/>

<http://www.sukkirin.com/>

文責：間間

お詫びと訂正：はあもにい3月号の表面「10月～平成21年3月は月額3,600円となります」の「月額」は「年額」の誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。