

はあもにい

No.327

2023年

3月号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

知っておきたい頭痛の話

頭痛は多くの人を経験したことのある非常にありふれた症状ですが、一言で頭痛といってもその感じ方や原因は様々です。頭痛の種類により対処法は異なりますが、今は慢性頭痛に対する処方薬や治療法が進み、痛みの軽減が期待できるようになっています。

頭痛の種類と対処法

一過性の頭痛や 原因が明らかな頭痛

- ◆たまに起こる頭痛（他に急を要する症状がない）
- ◆風邪や虫歯、副鼻腔炎、二日酔いなどに伴う頭痛
- ◆冷たいものを食べた時の頭痛

一時的なものなので、頭痛に対する特別な治療の必要はないでしょう。市販の鎮痛薬は注意書きを守って服用しましょう。

脳の病気による頭痛

- ◆経験したことのない激しい頭痛、突然に始まる強い頭痛
- ◆手足の麻痺やしびれ、けいれん、高熱、意識がはっきりしない、物が二重に見える、話のつじつまが合わない、などの症状を伴う頭痛
- ◆頭痛の現れる頻度や痛みが徐々に強くなっていく
- ◆頭部外傷後に頭痛が続く

クモ膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎、硬膜下血腫などで起こる危険な頭痛かもしれません。いつもと様子が違う時はすみやかに医師の診断を受けましょう。



繰り返し起こる頭痛 (慢性頭痛)

- ◆命にかかわる病気ではないが、日常生活への影響は大きい
- ◆おもに「片頭痛」「群発頭痛」「緊張型頭痛」に分けられる
- ◆「片頭痛」+「緊張型頭痛」のように、複数が合併するタイプも多い
- ◆薬の使い過ぎにより、かえって頭痛が悪化する「薬物乱用頭痛」を起こすことがある

頭痛の種類により、治療法が異なります。痛みがいつ、どのように起こるのかなどの情報を、医師にきちんと伝えることが大切です。頭痛の観察記録をつけるとよいでしょう。



「片頭痛」「群発頭痛」「緊張型頭痛」の特徴

片頭痛

- ◎ズキンズキンと脈打つように痛む
- ◎動くとき痛みが増す
- ◎吐き気やめまいがある
- ◎音や光に過敏になる
- ◎生理周期と関連している
- ◎頭痛が起こる前に前兆（ギザギザの光が見える、しびれ感など）がある など

群発頭痛

- ◎目の奥が刺されるように痛む
- ◎睡眠中に起こりやすい
- ◎一定期間ほぼ毎日起こる
- ◎目の充血や涙目、まぶたが腫れる、鼻づまりなどがある
- ◎男性に多い など

緊張型頭痛

- ◎頭全体が締めつけられるように痛む
- ◎動くことで悪化することはない
- ◎首や肩のこり、めまいがある
- ◎吐き気はない など

薬物治療

緊張型頭痛は、片頭痛のような強い痛みは起こらないため、まずは市販の頭痛薬で対処してみましょう。市販の頭痛薬の多くは、アセトアミノフェンや非ステロイド系抗炎症薬のアスピリン、イブプロフェンなどの成分が含まれています。また、緊張型頭痛の予防薬には、筋弛緩薬や抗うつ薬、抗不安薬などがあります。

片頭痛の治療には、トリプタン系薬剤が使われます。片頭痛が1か月に2～3回以上ある場合は、予防薬を使った治療が勧められます。主にカルシウム拮抗薬やβ遮断薬、抗てんかん薬、抗うつ薬などです。昨年、脳の神経に直接作用するジタン系薬剤や、予防薬の注射で、抗CGRP抗体薬が相次いで発売されています。

【薬の使い過ぎによる頭痛】

ただし、薬を正しく使わないと、薬の使い過ぎによる頭痛が起こることがあります。月に15回以上頭痛があり、頭痛薬を月に10日以上飲むようなことが3か月続いている場合には要注意です。このような場合は、頭痛専門医による治療が必要です。

頭痛体操

緊張型頭痛の予防や改善の他、片頭痛のある人も頭痛がない時に行うと片頭痛の予防が期待できます。ただし、首や肩に強い痛みがある場合は、この体操を行わないようにしましょう。体操を行っているときに頭痛が悪化する場合は、片頭痛が起きている可能性があるので中止して下さい。

腕振り体操 後頭筋群を緩める

①ひじを軽く曲げて、両手を握り、両腕を胸の前まで水平に上げる。

顔は正面に向けて動かさない

②顔を正面に向けたまま、両肩ごと腕を左右に振る。このとき、腕の力ではなく、胴体部分を回転させて腕を振るようにする。

1分間行うのを1セットとし、1日5～6セットを目安に行う。

肩回し体操 僧帽筋など肩甲骨周囲の筋肉を緩める

①ひじを軽く曲げて、両手を握り、拳を鎖骨の前辺りまで上げる。

②両肩を後ろから前に、リュックサックを背負うように回す。肩甲骨を大きく動かすことを意識する。

③両肩を前から後ろに、上着を脱ぐように回す。肩甲骨を大きく動かすことを意識する。

②③を交互に10回行うのを1セットとし、1日5～6セットを目安に行う。

上半身を伸ばす体操 背中や脇など上半身の筋肉を緩める

①～③を10回行うのを1セットとし、1日5～6セットを目安に行う。

①両手を組んだ状態で手のひらは上に向け、両腕を頭の上に伸ばす。

②背もたれに沿うように、上半身を後ろにゆっくり反らす。

③①の姿勢に戻したら、上半身を左右交互に1回ずつゆっくり傾ける。腰痛がある人などは、無理に傾けないようにする。

※立って行っても、いすに座って行ってもよい。
※いすは背もたれのある安定したものを使い、平坦で滑らない場所に置いて行う。

参考資料：
日本頭痛学会HP、
きょうの健康
文責：中島