

# ハロ-通信



NO.24  
2008.1月

日本では約3000万人の人が慢性的な頭痛に悩んでおり、そのうち定期的に受診している人は1割にも満たないといわれています。症状や原因は様々でその対処法も異なります。今回は頭痛の原因や対処法についてです。

## ●頭痛について

慢性頭痛には主に3つのタイプがあり、「緊張型頭痛」・「片頭痛」・「群発頭痛」がそれにあたります。その他に重大な病気の前兆として頭痛が起こっていることもあります。例えば・・・

- 今までに無い激しい痛みが突然起こる。
- 数週間～数ヶ月かけて、徐々に痛みが酷くなる。
- まひ・しびれ、けいれん、意識障害を伴う。
- 全身症状(高熱、項部硬直、発疹)がある。
- 物忘れがあったり、話のつじつまが合わない。



頭痛のうちで、上記の症状など脳の重大な病気が疑われる場合はすぐに医療機関を受診しましょう。脳腫瘍やくも膜下出血などの可能性もあります。



## ●主な慢性頭痛について

頭痛といっても個人差が大きく、痛む時間や痛み方、頻度などは人それぞれです、自分の頭痛のタイプを把握し対応していくことが重要です。主な慢性頭痛についてです。

### 緊張型頭痛

全体の約6割を占める。頭全体が締め付けられるように痛む。首や頭を支える「僧帽筋」という筋肉が疲労すると、頭部の筋肉が収縮し、血行が悪くなって痛みが起こる。精神的ストレスのため痛みを感じやすくなることもある。

### 片頭痛

全体の2～3割を占める。脈打つような痛み。何らかの要因で過敏になった三叉神経が神経伝達物質を放出する事で、脳の血管やその周囲に炎症が起きたり血管が拡張する。拡張した血管が三叉神経を圧迫して痛みが起こる。

### 群発頭痛

目の奥に激しい痛みが一定期間集中して起こる。なぜ起こるのか良くわかっていない。

慢性頭痛に悩む人に対する調査によれば、頭痛の時半数以上の人は市販薬を使っています。頭痛が月に1回程度で、市販の頭痛薬を飲んで2時間以内に痛みが治まるようなら市販薬で対処するのも良いでしょう。しかし、市販薬を月に何回も使ったり、痛みがなかなか治まらない場合には医療機関を受診しましょう。

自分の頭痛がどんな時に起こりやすいかわかれば、対策を立てることができます。自分にあった日常生活の工夫で、頭痛を予防したり、痛みを和らげるようにしましょう。

## ●慢性頭痛それぞれの対処法

### 緊張型頭痛

ストレス、筋肉疲労、同じ姿勢を取り続ける、過労、目の疲れなどが誘因となります。次のような方法で筋肉のこりをほぐしたり、血流を改善すると良いでしょう。

身体を温める、睡眠と休息、軽い運動、少量の飲酒

### 片頭痛

空腹、睡眠不足・寝すぎ、急激な温度変化、月経、騒音・まぶしい光、人ごみなどが誘因となります。また片頭痛が起きたときは、こめかみの辺りを冷やす・軽く圧迫する、静かな暗い所で横になることで痛みを和らげましょう。

### 群発頭痛

飲酒が誘因となるので、頭痛が頻発する時期には飲酒を避けましょう。



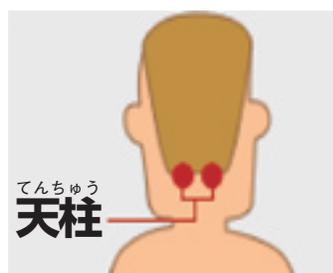
## ●頭痛によい体操&ツボについて

緊張型頭痛の主な原因は、首の後ろ側の筋肉のこりです。そこで、その筋肉の血流をよくして筋肉に溜まった老廃物を除去すると、頭痛が和らぎます。



### 体操について

ほんの1~2分でできる簡単な体操です。頭痛の原因のひとつである肩や首すじのこりを防ぐため、1日に数回、仕事などの合間にやってみてはいかがでしょうか。



### ツボについて

緊張型頭痛に効くツボ「天柱（てんちゅう）」です。

後頭部の一番でっばったところから指2本分ほど外側にあります。中指が天柱のツボにあたるように、両手の4本指を置き、数分間4本指を動かしてください。

### ～編集後記～

あけましておめでとうございます。ところで、元日と元旦の違いというのをご存知でしょうか？「元日」は、1月1日、1日間を指す言葉で、「元旦」という場合、「旦」は「日の出・朝」の意味ですので、1月1日の朝を指すそうです。初詣に行ったり、初日の出を拝んだりされましたか？

本年もよろしく願いいたします。

岸（松 山）