

あなたの頭痛のタイプは？ 慢性頭痛の対処法

「頭痛持ち」という言葉があるほど、実に日本人の3人に1人は頭痛の悩みを抱えているとも言われています。しかし実際は、なぜ頭痛が起きるのかよく分からず、ただ我慢している人も多いのでは。そこで頭痛の種類や治療法について、白鳥内科医院（浜松市恩地町 ☎053-427-0007）の白鳥政之院長にお話を伺いました。



頭痛の種類を知る

頭痛には習慣的に繰り返すものと、何らかの疾病に関係するものがあります。俗にいう「頭痛持ち」の頭痛は慢性的で、緊張型頭痛や片頭痛、あるいはその混合型によるものがほとんどです。頭痛のピーク時には、寝込んだり吐いたりするなど、日常生活に支障が出る場合も多いのですが、痛みが治まれば通常の生活に戻れるため、軽視されがち。自分の頭痛の種類を知るためには神経内科の専門医にかかるとよいでしょう。一方、全く経験のないような頭痛に襲われたり、長期的に痛みが継続したりする場合は、痛みの程



白鳥内科医院
白鳥政之院長

度には関係なくとにかく受診を。万が一くも膜下出血や脳腫瘍といった重大な疾病の場合でも、早期に発見治療できれば、まったく後遺症なく治ることも多いのです。

頭の筋肉痛？

緊張型頭痛は頭の筋肉の緊張により、頭全体がギュッと締め付けられるように痛み、肩こりを伴うこともあります。長時間のデスクワークやストレスなどが誘因となるため、同じ姿勢での作業は避け、筋肉の緊張をほぐすよう心掛けましょう。

片頭痛には適切な薬の服用が有効

片頭痛は脳の血管が緩み、拡張した状態で起きるもの。ストレスなどから開放されたときや生理前後などのホルモンの変化、人ごみや騒音、天気の変わり目まぶしい光などの刺激が誘

頭痛チェック

緊張型頭痛の疑いがある症状

- 長時間デスクワークやコンピューター作業をしている
- 何らかのトラブルを抱え、ストレスがたまっている
- 頭が締め付けられたり、圧迫されたりする痛みがある
- 痛みの程度は軽い場合もあり、動いても痛さの度合いは変わらない
- 肩こりやめまいがある
- 毎日、あるいは週に何度も痛む

片頭痛の疑いがある症状

- 頭痛のときに、仕事や家事を続けるのがつらいことがある
- 階段の昇り降りなどの日常動作で痛みがひどくなる
- 脈に合わせてズキンズキンとした痛みがある
- 頭の片側が痛くなる（両側の場合もある）
- 吐き気がする、もしくは実際に吐いたこともある
- 光がまぶしく感じたり、周りの音がガンガンと頭に響いたりする
- 頭痛が起こる前に視界がチカチカしたり、物が見えにくくなったりする

因になります。

症状を抑えるには、適切に薬を飲むことが必要。片頭痛は視界にチカチカした光が現れたり、物が見えにくくなったりする前兆を伴うことがあります。市販されている鎮痛薬はそうした前兆時や痛みの初期の段階でなら効き目があります。痛みがひどくなるとかから飲んで効きません。また、同じ薬を飲んでいると、効果が薄れることも。その場合には違う銘柄の鎮痛薬に代える、成分が多少異なる

なることで効き目が違ってくる。ただ、予防のためにと痛みもないのに鎮痛薬を常用していると、かえって薬剤依存型の頭痛になる恐れがあるため気をつけましょう。

痛みが本格化したときに有効なのはトリプタン製剤（医師の処方が必要。通常の錠剤のほか、水が手元にないときや吐き気があるときにも飲みやすい、口の中ですぐ溶けるタイプがあります。「どこでも飲める」と好評のよです。