



# なぜ頭痛が おこるのか

頭痛がおこると、脳に病気があ  
るのではないかと不安になりま  
す。しかし実際は、緊急を要す  
る頭痛は少なく、大半は命に支  
障がない一次性頭痛と呼ばれる  
ものです。

つ	頭
き	痛
あ	と
い	の
方	

## 頭痛のタネとなる3つの原因

### 1 血管が神経を刺激しておこる頭痛

頭の血管が拡張して、まわりの知覚神  
経を刺激することで、痛みを引きおこし  
ます。血管性頭痛ともいいます。「ズキズ  
キ」「ガンガン」する痛みが特徴です。片  
頭痛や群発頭痛がその最たるものです。  
命にかかわるようなことはありません。

### 2 筋肉や精神の緊張からおこる頭痛

頭や首の筋肉の緊張(こり)や、精神的  
ストレスから頭痛がおきてきます。「頭が  
締めつけられる痛み」や「重苦しい」のが特  
徴です。「一般にいわれる「頭重感」の多くは、  
この緊張型頭痛です。診断がはっきりす  
れば、とくに心配することはありません。

### 3 脳や全身の病気からおこる頭痛

「これまで経験したことがない頭痛」が  
おこってきた場合は、脳腫瘍やくも膜下  
出血など、脳の病気である可能性が大で  
す。これは緊急治療を要します。そのほ  
か、目や鼻の病気、うつ病、頭の神経痛  
などによつても、頭痛がおこることがあり  
ます。

## ● 頭痛のタネ明かし



## 原因からみた2つのタイプの頭痛

### 1 二次性頭痛(機能性頭痛)

脳や体に頭痛の原因となる病気がない  
のに痛む、いわゆる「頭痛もちの頭痛」で  
す。繰り返しておこることから、「慢性頭痛」  
ともいわれます。片頭痛、緊張型頭痛、  
群発頭痛のいずれも二次性頭痛です。全  
頭痛の7〜8割を占めます。





## 2 二次性頭痛（症候性頭痛）

脳腫瘍やくも膜下出血など脳の病氣や、体の病氣が原因でおこる頭痛です。とくに脳の病氣が原因の場合は、命にかかわることもあります。これまで経験したことのない激しい痛みのほか、高熱やまひなど、さまざまな随伴症状があります。

## 片頭痛 ①

片頭痛は、何らかの原因で頭の血管が拡張したときに、血管の周囲にある知覚神経が刺激されて、痛みがおこります。20〜40代の、とくに女性に多くみられます。



### 片頭痛の特徴

**【痛みの部位】**頭の片側、ときには両側のこめかみから目のあたりに強い痛みがおこります。仕事は手につきませんし、ひどいときは寝込むほどです。

**【症状と経過】**脈打つように、ズキズキ、ガンガンと痛みます。吐き気や嘔吐を伴い、体を動かすと痛みがひどくなったり、音や光に過敏になります。痛みは発作的におこります

**【頻度と持続時間】**月に1〜2度、多いときで週に1〜2回程度、繰り返しておこります。いったん痛み出すと、数時間から長いときで数日間続きます。

### 片頭痛には誘因がある

#### 1 ストレスは片頭痛の有力な誘因

ストレスの最中よりも、ストレスから解放されたときに血管がゆるみ、痛みがおこりがちです。週末頭痛が典型的ケースです。

## 頭が痛いとき何科にかかればよいか

経験したことのない激しい頭痛が突然おこり、持続している場合は、神経内科か脳神経外科を受診し、重大な脳の病氣が隠されていないか、きちんと調べてもらうことが大切です。

#### 2 女性ホルモンの急激な変化が頭痛を招く

生理中は片頭痛がおこりやすくなります。逆に、妊娠中は女性ホルモンが安定するため、痛みはおこりにくくなります。

#### 3 食べものも片頭痛の誘因になる

人によっては、チョコレート、チーズ、赤ワイン、柑橘類、ナッツ類が片頭痛を誘発することがあります。

#### 4 血管を広げる薬は片頭痛を誘発する

ニトグリセリン（心臓の薬）などの血管に作用する薬は、片頭痛を誘発します。

### 片頭痛はこうして治す

#### 1 痛みがおこったら横になって静かに休む

発作中は光や音の刺激を避け、暗く静かな部屋でしばらく安静にします。



#### 2 痛むところを冷やす

痛むところを冷やすと、血管が縮まって痛みがやわらぎます。



#### 3 睡眠不足より寝すぎに注意

寝すぎで片頭痛が誘発される人は、睡眠時間に注意しましょう。



#### 4 鎮痛薬はできるだけ早い時期に服用する

痛みが激しくなってしまうと鎮痛薬を服用しても、あまり効果はありません。



## 繰り返しおこる頭痛② 緊張型頭痛

緊張型頭痛は最も頻度が高く、頭痛の約半数を占めています。中高年に多く、女性にも男性にもみられます。いつとはなしに頭痛が始まり、じわじわと痛みます。



### 片頭痛には予兆が現れることも

目の前にチカチカした光が現れ、やがて視野の中央が見えにくくなります（閃輝暗点）。このような状態が20〜30分続いたあと、激しい頭痛に襲われます。その前に、あくび、イライラ感、空腹感が予兆として現れることもあります。



### 頭痛薬の飲み方、使い方

鎮痛薬を連日1か月以上服用するとかえって頭痛がひどくなります（薬剤誘発性頭痛）。頻回の頭痛は予防薬を処方してもらいましょう。痛みの前兆あるいは初期にタイミングをとらえて薬を服用し、激しい痛みがおこらないようにするのがポイントです。トリプタン系薬剤は発作時にもとてもよく効きますが、これは医師の処方が必要です。

### 緊張型頭痛の特徴

【症状と経過】「はちまきを締めているような」と表現される頭を締めつけられる痛みが、いつとはなしに始まり、じわじわと持続します。目の疲れやめまいを伴います。

【痛みと部位】痛みの中心は後頭部で、そこから側頭部や首筋にかけて、あるいは頭全体が痛みます。また、押したりすると、とくに痛みが強まる点がある場合があります。

【頻度と持続時間】毎日だったり、月に数回程度だったり、人によってさまざまです。持続時間も30分で治まる人もいれば、だらだらと一週間近く続く人もいます。

### 緊張型頭痛を招く要因

#### 1 身体的ストレス

不自然な姿勢を長時間続けること、かかる筋肉への負担が、身体的なストレスとなり、これによって頭痛がおこります。具

体的には、うつむき姿勢、両手を上げ続ける、前かがみ姿勢などがあげられます。

#### 2 精神的ストレス

職場の人間関係、家庭や子どもの進学問題など、精神的ストレスがたまると、神経や筋肉の緊張が高まります。この緊張が脳に影響を及ぼし、痛みを調整する機能がうまく働かなくなり、頭痛が持続します。

### 緊張型頭痛はこうして治す

#### 1 リラックス法を身につける

緊張型頭痛を解消する最良の方法は、身体的にも精神的にもリラックスすることです。



#### 2 姿勢を正す

肩や首に負担がかかる姿勢をとっていないかチェックし、姿勢を正すことが大切です。



#### 3 頭痛予防体操をする

肩や首のこりをほぐすための体操を、一日に何回か意識して行いましょう。



#### 4 必要があれば薬を使う

医師の指示に従い「筋弛緩薬」や精神的なストレスをほぐすための「精神安定剤」「抗うつ薬」を使うのも方法です。



## 繰り返しおこる頭痛③ 群発頭痛 ほか

片頭痛と同様、血管性の頭痛ですが、いったん痛み出すとある期間だけ、同じ時間帯に連日のように群発するのが特徴です。20〜30代の男性に多いタイプの頭痛です。



### パソコン作業は緊張型頭痛を誘発しやすい

パソコン作業に従事している人は、長時間にわたって同じ姿勢をとり続けるため、肩や首、頭の筋肉が緊張することが多くなります。せめて画面を斜め下におき、ときどき画面から目を離し、上を向いて目を閉じる習慣をつけるようにしましょう。

### 群発頭痛の特徴

【**症状と経過**】片側の目の奥がえぐられるような激しい頭痛が連日のように続きます。睡眠中におこりやすく、目の充血、流涙、鼻詰まりや鼻水の症状を伴うことがあります。

【**痛みと部位**】「キリで目の奥がえぐられる」と表現されるほどの激しい痛みです。発作中は頭をかかえて転げまわる人も少なくありません。

【**頻度と持続時間**】年に1〜2回、または2〜3年に1回ぐらいの頻度ですが、いったん頭痛がおこると、1〜2か月の間、毎日のおこりがあります。持続時間は1〜2時間と短いのが特徴です。

### 群発頭痛を招く原因

目の後ろの太い血管が拡張し、周囲に炎症がおこることから発症します。また、これにより自律神経が刺激されるため、目の充血や鼻水などの随伴症状をおこし

### うつ状態と頭痛

うつ状態が長く続くと、頭痛がおこりやすくなります。実際、うつ状態の人の多くは「頭重」感を訴えます。このような場合は、抗うつ薬がよく効きます。抗うつ薬は、抗不安薬とは逆に、脳の活動を高めるような作用があり、神経伝達物質セロトニンの働きを正常化するような働きもあります。したがって、うつ状態の人にとって、抗うつ薬は大変に効果があるのです。

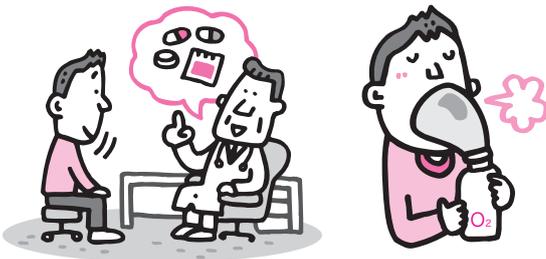
ます。ニトログリセリン(心臓の薬)のような血管を拡張させる薬も、群発頭痛をおこす引き金になります。飛行機の着陸時に群発頭痛がおきる人もいます。

### 群発頭痛はこうして治す

【**1 酸素吸入**】発作時は、酸素吸入が特効的に効きます。ただし濃度が高くないと効かないので(1分間に7ℓ)、医師と相談のうえ、指示に従って吸入しましょう。

### 2 薬物療法

副腎皮質ホルモン(ステロイド)やリチウム療法で、群発頭痛をおこりにくくすることができま



## その他の頭痛

### ●後頭神経痛

頸椎の異常やヘルペスからおこる頭痛で、後頭部にキリキリと断続的な痛みを繰り返します。

### ●高血圧と頭痛

極端な高血圧(上が220、下が120以上)では、朝方、後頭部が痛むことがあります。

### ●低血圧と頭痛

低血圧の人は血管がゆるみやすいため、頭痛がおこりやすいようです。脳貧血などの症状を伴います。

### ●運動と頭痛

激しい運動をしたあとに血管が拡張しておこる頭痛を「労作性頭痛」といいます。これと似たものにセックス時の頭痛がありますが、いずれも、くも膜下出血や脳内出血の場合もあるので注意が必要です。

### ●目と頭痛

視力が低下したり、眼鏡が合わないことが頭痛の原因になっている場合もあります。定期的なチェックが必要です。

### ●女性ホルモンと頭痛

生理と関連する頭痛は、ホルモンの急な変化によって誘発されます。更年期の頭痛はさらにストレスも加わっております。

### ●噛み合わせと頭痛

入れ歯が合わなかったり、噛み合わせが悪いと、頭痛、肩こり、めまいなどの症状が現れます(顎関節症、顎関節症)。