

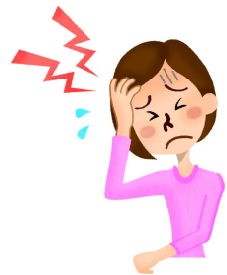


頭の痛みとは

頭痛で悩んでいる人は、世界的に見てもかなり多いといわれています。「頭痛は病気」と考えて対応している海外に比べて、日本では「頭痛は病気ではない」と考える風習がいまだにあり、ひとりで我慢したり、周りに迷惑をかけないように無理をしたりする人も多いのではないのでしょうか。頭痛はズキンズキンと脈打つような痛み(片頭痛)、一定期間ほぼ毎日起こる痛み(群発頭痛)、頭をギュッと締めつけられるような鈍い痛み(緊張型頭痛)、鎮痛剤の使いすぎで起こる痛み(薬剤使用過多の頭痛)など、痛み方によってさまざまな原因が考えられるだけでなく、ほかの病気が隠れている可能性もあります。



片頭痛



ズキズキと脈打つような痛みが特徴です。頭部の片側が痛む片側性が約60%ですが、両側性も少なくありません。中等度から重度の頭痛が4~72時間持続し、吐き気・嘔吐などの症状を伴うことがあり、光・音などの刺激により痛みが増すことがあります。また動くことで痛みが増し、日常生活に支障が出ることもあります。片頭痛が起こる予兆として、片頭痛患者の約20%が、光が見えて視界がチカチカしたり、視野欠損などの症状を感じています。若年(10~20代)や女性に多く、家族歴も多く認められています。原因はさまざまで、ストレス、過労、寝不足、寝過ぎ、人混み、特定の食物(アルコールなど)、天候の変化、月経などがあげられます。

緊張型頭痛

頭痛の中で最も多いタイプです。両側の後頭部、後頸部(首の後ろ)、前頭部あるいは頭全体が締めつけられるような軽度から中程度の頭痛です。長時間、同じ姿勢を続けると痛みが増し、肩こりもありますが、吐き気・嘔吐などはありません。中年以上に多く、運動不足、ストレス、悪い姿勢などが要因だとされます。



群発頭痛



1日1から数回、15分~3時間程度持続する頭痛です。片方の目がえぐられるような激しい頭痛がある期間に集中して数日~数週間持続します。激しい痛みのため、じっとしていることができません。結膜充血や流涙、発汗といった症状が出ます。男性に多く、アルコールにより誘発されます。

頭痛の予防

ストレスを感じている状態で、睡眠が不規則になると症状が出やすくなります。特に週末の寝だめや二度寝は、食事を摂れずに空腹と寝過ぎが重なって片頭痛が悪化するので要注意です。アルコール、赤ワインやチョコレートに含まれるポリフェノール、チーズに含まれるチラミンなどは片頭痛を誘発したり症状を悪化させたりする原因になる可能性があります。浅く腰かけると姿勢が安定せず、首や腰、背中に負担がかかる要因になります。ストレッチで肩や首の血行を良くしましょう。全身を温めると筋肉の緊張がほぐれて血行が良くなります。

