

頭痛は、だれもが経験のあるありふれた症状ですが、日本人の三人に一人は、慢性頭痛に悩む、いわゆる“頭痛もち”といわれています。こうした頭痛に悩む人の大半は、医療機関を受診せず、薬局で薬を買って対処しているといわれています。頭痛についての正しい知識を身につけ、より快適な生活を送りましょう。



●頭痛とは？

頭痛とは頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。後頭部と首の境界、眼の奥の痛みも頭痛として扱います。頭痛は、熱や腹痛と同様に症状の名称ですが、慢性的に頭痛発作を繰り返す場合には病名として扱い「頭痛症」とします。

●頭痛の種類

●一次性的頭痛	頭部に疾患がない	片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛
●二次性的頭痛	頭部に疾患がある	脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血、脳卒中など

頭蓋内に明らかな異常がないにもかかわらず起こる頭痛を「一次性的頭痛」と言います。一次性的頭痛は慢性頭痛とも呼ばれ、頭痛持ちと呼ばれる人の大半はこのタイプです。二次性的頭痛の中には、放っておくと命の危険に関わるものもあります。以下のようなときには、危険な頭痛ですから、早急に医療機関を受診しましょう。

- ☐ 頭痛が突然現れる
- ☐ いつもの頭痛とは様子が違う
- ☐ 頭痛の現れる頻度や痛みが強くなっていく
- ☐ 50歳を超え、初めて現れた頭痛
- ☐ 頭痛以外の症状がある（発熱、嘔吐、手足のマヒ、歩行障害、言語障害、めまいなど）

●頭痛チェック

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの場所	片側、両側	両側、後頭部や首筋	片側（の目の奥）
痛み方	ズキンズキンと脈打つような痛み	締め付けられる、圧迫される痛み	突き刺す、えぐられる痛み
痛みの強さ	中等度～かなり強い	比較的軽い～中等度	きわめて強い
動いた時	痛みが増す	変わらない	痛くてじっとしてられない
頭痛以外の症状	吐き気や嘔吐、光や音に敏感になる	肩こりやめまい	涙が出る、目の充血、鼻水・鼻づまり
痛みの頻度	数日～月に1回程度、数時間から、長い場合は2～3日続く	毎日、週に数回、だらだらと鈍痛が続く	1～2か月間に集中して毎日起こる（毎年繰り返す）

●薬物治療

●片頭痛	エルゴタミン製剤、鎮痛剤、トリプタン製剤、制吐剤（発作時） β遮断薬、Ca拮抗薬、抗てんかん薬、抗うつ薬（予防）
●緊張型頭痛	鎮痛剤、抗うつ薬、抗不安薬、筋弛緩薬
●群発頭痛	トリプタン製剤（発作時） Ca拮抗薬、エルゴタミン製剤、ステロイド（予防）



薬は、症状の重さや前回服用した薬の効果などを考慮して選びます。また、3カ月以上使用するときには、**薬物の使用過多による頭痛**に注意する必要があります。薬を飲みすぎないようにしましょう。

薬物の使用過多による頭痛
急性期に使用する頭痛薬を、3カ月以上毎日のように服用したときに引き起こされる頭痛

●生活上の注意

●片頭痛

- ◆ 誘因となる食品（チョコレート、チーズ、化学調味料、アルコール）を控えましょう
- ◆ ストレスをためこまないようにしましょう
- ◆ 空腹、寝すぎ・寝不足を避けましょう
- ◆ こめかみを冷やすと楽になります



●緊張型頭痛

- ◆ 頭痛体操などで、首や肩のこりをほぐしましょう
- ◆ パソコンなどの作業は1時間に10～15分は休憩を入れましょう
- ◆ めるめのお風呂にゆっくり入りましょう
- ◆ 枕は高すぎず、バスタオルを2～3回折ったもので代用し、高さを調節しましょう
- ◆ ストレスをためこまないようにしましょう



●群発頭痛

- ◆ 頭痛がおこっている期間は禁酒しましょう



●頭痛体操



頭痛は怖い病気のサインのこともあります。頭痛で困っている場合は、たかが頭痛と思わずに医療機関を受診しましょう。適切な治療により快適な生活を送りましょう。

<参考> 頭痛 - 日本臨床内科医会、頭痛 - 日本頭痛学会

