



### 悩んでいる人も多い「頭痛」の話

頭痛とは、頭部の一部または全体の痛みの総称で、クモ膜下出血や脳腫瘍など何らかの病気の症状として出る頭痛(二次性頭痛)と、他に病気がなく脳の一過性の異常により起こる頭痛(一次性頭痛)に分けられます。

#### ●頭痛の分類

##### ＜一次性頭痛(機能性頭痛)＞

- (1)片頭痛
- (2)緊張型頭痛
- (3)群発頭痛
- (4)その他の一次性頭痛



一次性頭痛で最も多いのが、緊張型頭痛で人口の約20%を占め、次いで片頭痛が人口の約5～10%を占めています。

##### ＜二次性頭痛(症候性頭痛)＞

- (1)頭や首の外傷による頭痛(むちうちによる持続性頭痛等)
- (2)頭蓋内疾患による頭痛(クモ膜下出血や脳腫瘍等)
- (3)依存性物質や、その離脱症状による頭痛(薬物乱用頭痛等)
- (4)神経やホルモンの調整機能の障害による頭痛(高山性頭痛、飛行機頭痛等)
- (5)目、鼻、口など顔にある器官の障害による頭痛(急性副鼻腔炎等)
- (6)精神疾患による頭痛



二次性頭痛の中には、放っておくと命の危険に関わる場合もあります。今までに経験したことのない激しい頭痛が起こった場合は、すぐ受診しましょう。

#### ●片頭痛とは・・・

##### ＜原因＞

まだはっきりとした原因は解明していませんが、次の点が言われています。

- (1)脳の視床下部が刺激され、顔の感覚を脳に伝える三叉神経に炎症が起こる
- (2)脳の血管が拡張する

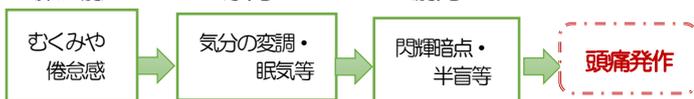
##### ＜症状＞

- (1)頭の片側または両側のこめかみか脈を打つように痛む
- (2)普段では気にならない音や光、臭いに敏感になる
- (3)体を動かすと痛みが強くなる
- (4)嘔気、嘔吐、下痢等の症状が出ることもある



##### ＜経過＞

(数日前) (予兆) (前兆)



##### \*発作の誘因\*

- ①ストレス ②人混み ③気温・温度の変化
- ④強い光や臭い ⑤寝不足や寝すぎ ⑥空腹
- ⑦出産 ⑧更年期 ⑨月経 ⑩飲酒や喫煙

##### ＜予防及び治療＞

- (1)薬物療法
  - ①三叉神経周辺の炎症を抑え、脳の血管を収縮させる薬
  - ②一般的な痛み止め
- (2)生活上の注意点
  - ①誘因となっている事を避け、疲れを溜めないようにする
  - ②頭痛は入浴や運動で悪化するので注意する
  - ③痛む部分を冷やし、静かな部屋で横になる

#### ●緊張型頭痛とは・・・

##### ＜原因＞

- (1)同じ姿勢を続けたり姿勢が悪いことで、側頭筋や後頸筋群、僧帽筋群等が緊張し、筋肉のこりや張りが引き起こされ、それが脳に伝達されて痛みを感じる神経を刺激することで起こる
- (2)精神的なストレスにより、脳や神経が痛みにも敏感になることで起こる



##### ＜症状＞

- (1)圧迫されるような、締め付けられるような非拍動性の鈍痛
- (2)首や肩、後頭部のこりやめまいを伴うことがある

##### ＜経過＞

- (1)痛みが起こる日数が月15日未満⇒「反復性」
- (2)痛みが起こる日数が月15日以上⇒「慢性」

- ・30分～7日間続く
- ・痛みは軽度～中等度
- ・日常生活の支障はあっても多少

##### ＜予防及び治療＞

- (1)長時間、同じ姿勢をとることを避ける
- (2)正しい姿勢を心がける
- (3)パソコン作業はこまめに休憩をとる
- (4)首や肩を蒸しタオルなどで温める
- (5)自分に合った枕の高さを工夫する
- (6)お風呂は、シャワーではなく、ぬるめのお湯にゆっくり入る

#### \*薬の使い過ぎによる

##### 頭痛とは\*

市販の頭痛薬や医療機関で処方される薬を正しく使用せず、痛みに対する不安から、使用回数や量が増えることで、薬の効果が弱くなり、頭痛が強くなるという悪循環になります。自己判断せず専門医に相談しましょう。



※ 参考：厚生労働省HP、日本頭痛学会HP、日本頭痛協会HP、日本臨床内科医会HP

福利課健康支援係  
電話：011-231-4111(内線：35-380)