

頭痛

頭痛は寝不足や二日酔いでも起こり珍しい症状ではありませんが、中には日常生活にさし障るほどの慢性頭痛に悩まされている人が意外に多いといわれています。

頭痛にはさまざまなタイプがあり、使用する薬も異なりますので、医師の診断を受けましょう。

緊張型頭痛

一番多いのがこの頭痛です。

最近では長時間のパソコンやスマートフォンの操作で不自然な姿勢を続けることが多くなり、又、精神的なストレス、緊張から頸部、肩の筋肉の血液の流れが悪くなり、そこから痛み物質が出て頭痛が起こります（片頭痛の70%の人も肩がこる症状を合わせて持っています。体を動かしたり、入浴などでよくなり、治療には体操が効果的です）。



片頭痛

青年から中年の女性に多く、頭の血管の拡張が原因と考えられています。生理前、生理中に集中するなど、ホルモンの影響を受け、動くが増悪し、前兆として視野が欠けたり、光がチカチカするような現象が現れることもあります。血管の拡張・炎症を抑えて薬効を示すもの、発作予防として承認されている薬もあります。まずは、医師に相談しましょう。



群発頭痛

青年から中年の男性に多い頭痛です。数週間にわたって、連日1～2時間起こる激痛発作が半年から数年の周期で繰り返し起こります。飲酒がきっかけになることもあり、睡眠中に起こることもあります。痛みがある側の目が充血したり、鼻汁、鼻づまりを伴うこともあります。治療には純酸素吸入法が最も効果的といわれています。薬物療法も予防的にされますが、頭痛がある時期は、お酒は禁物です。

薬物乱用頭痛

月に10日以上鎮痛剤を飲んでいたり、だんだん薬が効かなくなってきた、以前より頭痛がひどくなってきたような場合は薬物乱用頭痛が疑われます。鎮痛剤を飲みすぎると、脳が痛みを感じやすくなり、かえって頭痛がひどくなります。

まずは思い切って飲んでいる薬を中止します。反動で一時的に頭痛はひどくなりますが、つらさを紛らわせる薬もありますので、医師に相談しましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
どんな痛み？	ズキンズキンと脈打つような痛み	ギュッと締め付けられるような痛み、ずっしりと重い痛み	目の奥がえぐられるような痛み
どこが痛む？	頭の片側	頭の両側、または頭全体	片側の目の奥
動くとき痛い？	はい	いいえ	じっとしてられない
頭痛以外にどんな症状？	光や音が気になる、吐き気、実際に吐いてしまう	肩や首のコリ、吐き気	涙、目の充血、鼻みず、鼻づまり
頭痛の前触れは？	ギザギザした光が見える、視野の半分が見えにくくなる	—	—
頭痛のきっかけは？	人混み、月経、寝すぎ、寝不足、ほっとした時（忙しさから開放）	目の疲れ、長時間の同一姿勢、パソコンやワープロ、精神的ストレス	アルコール
どのくらいの頻度で起こる？	週2回から月1回程度	1ヶ月に15日未満、またはほとんど毎日	1～2ヶ月間集中してほぼ毎日

二次性頭痛

器質的疾患がある場合の頭痛をいいます。くも膜下出血、脳腫瘍、緑内障、副鼻腔炎などによる頭痛がありますので注意が必要です。