

慢性頭痛 ーひとつひとつ悩まないでー

なにかと「頭が痛い」ことが多い世の中ですが、ほとんどの人が本当の意味での「頭痛」を経験したことがあると思います。

頭痛には大きく分けて、「脳や体の病気が原因で起こる頭痛」と、原因となる病気がないのにいつも頭が痛いとか、ときどきすごく強く痛むといった「慢性頭痛」の2つのタイプがあり、約9割は後者のタイプです。

頭痛そのものをあまり心配しなくてよいのが、二日酔いや風邪による頭痛です。ほうっておくと命にかかわる危険な頭痛が、くも膜下出血、髄膜炎、脳腫瘍などによるもので、早く適切な治療が必要です。

頭痛持ちの頭痛、いわゆる「慢性頭痛」には「緊張型頭痛」、「片頭痛」、「群発頭痛」の3種類あり、これらについてお話しします。

●緊張型頭痛

慢性頭痛のなかで約半数を占める最も一般的な頭痛で、多くの人が一度は経験

したことのあるような頭痛です。精神的・身体的ストレスが原因となって、頭の筋肉が緊張して起こると考えられます。毎日のように、頭全体がギューツと締め付けられるような頭痛が続きます。多くの人が肩や首のこりを伴います。

●片頭痛

「緊張型頭痛」に次いで多いのがこのタイプの頭痛持ちです。月に1回から数回起こり、だいたい4〜72時間持続して自然に治ります。頭の片側（ときには両側）で心臓が脈打つように、ズッキンズッキンとかなりひどく痛みます。階段の昇り降りや運動によって頭痛が激しくなり、吐き気を伴ったり、光や音に敏感になったり、日常生活が妨げられたりします。頭痛の前ぶれとして、チカチカしたまぶかしい光や、ギザギザ模様の線が10分間くらい視界に現れることもあります。

●群発頭痛

慢性頭痛の1パーセント

程度でめったにお目にかかりませんが、痛みは激烈です。1〜2か月の間、毎日のように一定の時刻（睡眠中が多い）になると1〜2時間、片目の奥にキリを突き刺すような激しい痛みが起こります。痛む方の目が充血したり、涙が出たり、鼻がつまったりすることがあります。

以上述べたように、頭痛持ちでもいろいろなタイプがあり、それぞれ治療法、使う薬が違います。ちゃんと治療できるようなってききました。頭痛薬の飲み過ぎによって起きる頭痛もあります。

頭痛持ちだからとあきらめないで一度医師に相談してみてくださいいかがでしょうか。



佐伯地区医師会
小笠原 英敬

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610