

健康♪外来ニュース

頭痛

No. 55 令和5年11月15日

頭痛体操

側頭筋(頭の両側面)、後頸筋(首の後ろの筋)、僧帽筋(背中上部、両肩甲骨の間)をほぐすと、片頭痛の予防、緊張型頭痛の軽減に有効です。方法は①側頭筋のマッサージ、②両手を組んで頭上に挙げ、後、右、左へ傾ける、③背筋を伸ばし真っ直ぐ前を向いて、頭を動かさないで両肩を左右に90度回す、などです。

●**群発頭痛**: 20~40歳代男性で高身長、喫煙・飲酒者に多く、深夜(REM睡眠時)に片側の目がえぐられるように痛む。副交感神経症状(鼻水、涙、結膜充血など)を伴うのが特徴。群発期と寛解期を繰り返す。飲酒で発作が起きる。酸素吸入、ベラパミル®が有効。

頭痛はありふれた病気

頭痛の有病率は、片頭痛8.4%、緊張型頭痛22%、群発頭痛0.1%で、日本人3人に1人が“頭痛持ち”です。

●**片頭痛**: 20~40歳代女性に多い、こめかみ、側頭部が脈に合わせてズキンズキンする拍動性頭痛で、月経時や日常動作・入浴・飲酒・寝不足で悪化します。ストレスから解放されるとかえって強く痛む現象(週末頭痛)や、前兆(目の前がぎらつく閃輝暗点)が見られ、光・音・臭いに過敏になり、むかつきを生じます。40%に家族歴あり。頭の片側とは限らず90%は両側性に痛みます。ストレス等によって脳のセロトニンが枯渇→三叉神経が興奮してCGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)を放出→血管拡張、炎症が生じて血管周囲の三叉神経を刺激→頭痛が起きると考えられています。首の血管を冷やしたり、カフェイン飲料や糖質を摂ると、血管が収縮するので症状が軽くなります。セロトニン作用を持つトリプタン製剤(イミグラン®)、レイボール®やCGRPの働きを抑えるエムガルト®が有効です。薬の使い過ぎは薬物乱用頭痛(MOH)を起こすことにも注意します。

●**緊張型頭痛**: 頭の両側を押さえつけるような非拍動性の頭重感・頭痛で、孫悟空を罰して締め付ける頭の輪(緊箍児キンゴジ)に例えられます。日常動作で悪化せず、光・音などの過敏やむかつきもありません。ストレス、うつ状態、眼精疲労、長時間のうつむき姿勢などから頭部を支える筋肉の過緊張(コリ)が生じるのが原因です。入浴・飲酒・マッサージで筋肉の血流を良くすると改善します。

危険な頭痛もあります

- 急に起きた激しい“雷鳴”頭痛→クモ膜下出血
- 後頭部・首の後ろの急な痛み→椎骨動脈解離
- 徐々に生じる頭痛・麻痺・意識低下→慢性硬膜下血種
- 起床時の頭痛→睡眠時無呼吸症候群、高血圧、脳腫瘍
- 感染症と頭痛・首のこわばり→髄膜炎・脳炎
- 巨細胞性動脈炎 ○急性緑内障 ○低髄液圧症候群 など



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋