

健康一口メモ



頭痛 ～痛みの原因と対策～

2022年9月

頭痛はよく見られる症状ですが、その原因は様々で、自然におさまる軽症のものから、くも膜下出血や脳腫瘍など命にかかわる病気が隠れていることもあります。今回は、頭痛の原因やその対策についてみてみましょう。

1 頭痛の原因

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（後頸部）の境界、眼の奥の痛みも頭痛として扱われます。一次性頭痛と二次性頭痛に大別されますが、ここでは一次性頭痛を中心に伝えします。

【 一次性頭痛 】

病気が隠れているのではなく、頭痛を繰り返す（持続する）ことが問題となる慢性頭痛症
⇒片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛 など

☆片頭痛の原因は「血管」や「中枢神経」など十分に解明されていません。緊張型頭痛は身体的・精神的ストレスによる筋肉の緊張や自律神経への影響が原因と考えられています。

【 二次性頭痛 】

原因がはっきりしており、脳や頭部の症状として出てくる頭痛
⇒くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、脳卒中、むち打ち、急性副鼻腔炎 などが原因の頭痛

2 一次性頭痛の特徴と治療・対策

★片頭痛とは・・・



- ✓ 頭の片方若しくは両方がズキズキ脈打つような痛みである。
- ✓ 4～72 時間程度続く痛みである。
- ✓ 中等度から重度の痛みである。
- ✓ 吐き気がして嘔吐することもある。
- ✓ 発作中は光や音の刺激に敏感になることもある。
- ✓ 歩行や階段昇降などの日常的な動作で痛みが増悪し、寝込んでしまうこともある。

男性に比べ女性に多く、その要因として、女性ホルモンが深くかかっていると考えられています。片頭痛持ちの女性の半数以上が、月経前や月経中など月経の時期に関連して片頭痛が起こっています。



《 治 療 》

急性期治療 ～ 頭痛発作が起こった時になるべく早く頭痛を鎮めるための治療です。
（頓挫療法） 片頭痛の前触れが現れたら**早目に内服**することが大事です。鎮痛薬、非ステロイド系鎮痛解熱薬、トリプタン系薬剤 など。

予防的治療 ～ “頻回に片頭痛発作を繰り返す” “急性期の治療薬の服用回数が多くなっている” “頭痛がいつ起こるが不安で日常生活に支障をきたしている” などの場合に実施する予防的な治療です。

《対 策》

- ・肩こりの誘因（悪い姿勢、眼精疲労、寒冷、腰痛など）を排除し、肩こり対策（肩回し体操や散歩など適度の運動）に心がける
- ・騒音に過敏性のある場合：騒音や人込みを避ける
- ・光に過敏性のある場合：日差しや照明を避けるためのサングラスの装着など
- ・寝不足、寝過ぎを避けるため、就寝時間や睡眠時間を一定に保つ
- ・気候の変動に注意し、室内や衣服の調整をする など

頭痛ダイアリー 頭痛と上手に付き合うためにその法則性を知りましょう

頭痛の日数、頭痛の性状、痛みの強さ、持続時間、随伴症状、誘発因子、薬剤使用状況、生活への支障度などを記入して、頭痛の状況を把握し、医師に伝えましょう。



★緊張型頭痛とは・・・



- ✓ 頭の両側が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みである。
- ✓ 30分～7日間程度続く痛みである。
- ✓ 軽度から中等度の痛みである。
- ✓ 発作として感じることはない。
- ✓ 歩行や階段昇降などの日常的な動作で痛みが増悪しない。
- ✓ 吐き気や嘔吐はない。

《治 療》 生活習慣の改善や運動療法（体操）、入浴、リラクゼーションが基本です。

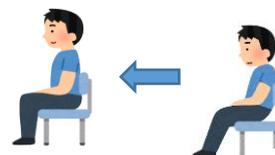
運動療法 ～ ラジオ体操のように左右の手足を対称的に動かすことで、全身の筋肉をバランスよく動かすことが基本です。

入 浴 ～ 身体を温めることにより、首や肩の血流を改善することが目的なので、熱すぎない湯にゆっくりと時間をかけて入浴しましょう。

薬物療法 ～ 運動療法、入浴などによっても改善しない場合には、薬物療法の対象となります。鎮痛剤は急性に起こった頭痛で2～3日の内服で軽快する場合には良いですが、慢性化した頭痛には、抗うつ薬や抗不安薬などが有効な場合もあります。このような場合には、定期的な受診で症状の変化を医師に伝えましょう。

《対 策》

- ・普段から正しい姿勢を保つように心がける
- ・長時間同じ姿勢を取り続けないようにする
- ・体操や入浴などで血行を促進する など



頭痛体操

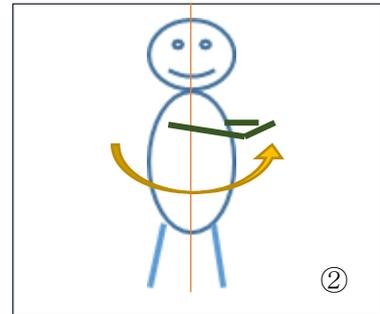
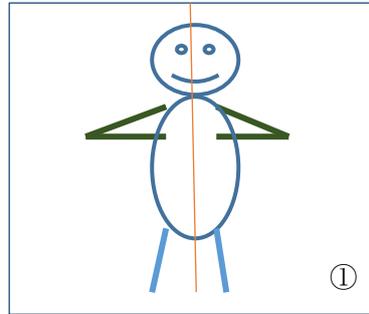
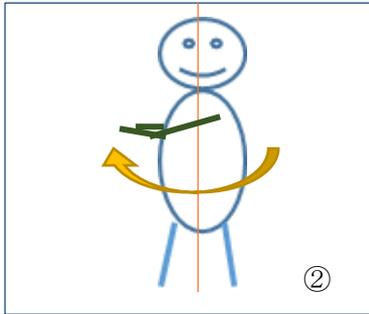
片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和に効果があります

①足を肩幅に開いて立ち、腕の力を抜いて、ひじを曲げて胸の前まで水平に持ち上げる。

②その状態で、肩を左右交互に半円ずつ回転させる。

これを毎日2分間。身体の軸を意識する。

*顔は正面を向いたまま、頭を動かさないようにする。体の軸さえぶれなければ、腰と一緒に回ってもよい。座った状態でやってもいいが、体の軸が動かないよう車輪の付いていない椅子を使うこと。



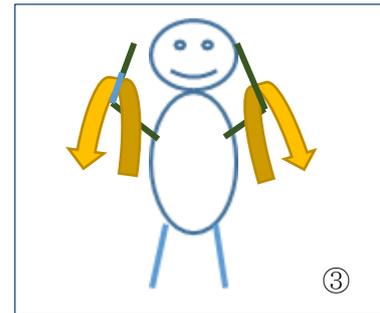
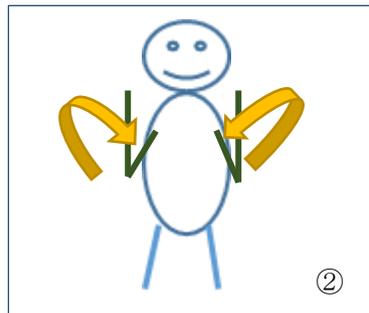
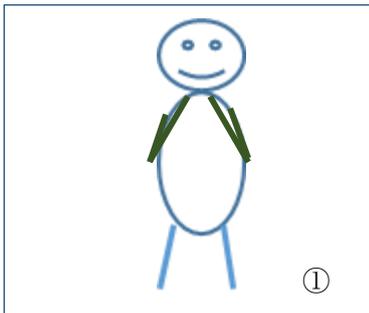
①肩の力を抜いて、足を肩幅くらいに開き、ひじを軽く曲げる。

②両腕を内側へ回す。

③両腕を外側へ回す。

後ろに10回、前に10回、肩を中心に、体の横に輪を描くように両ひじを大きく回す。

これを毎日、6回繰り返す。



注意！ このような時には体操しないこと

✓片頭痛の発作中である ✓激しい頭痛がする ✓発熱を伴う頭痛がする

* 埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井文彦先生監修「頭痛体操」より引用

★群発頭痛とは・・・



- ✓ 多くは一側性であり、眼窩（眼球の入っているくぼみ）、眼窩上部または側頭部のいずれかの部位の痛みである。
- ✓ 半年から2 - 3年ごとに起こり、一度起こると1か月から2か月間、毎日継続することが多い。
- ✓ 1日に1 - 2回、就寝後1 - 2時間の夜間の決まった時刻に起こりやすい。
- ✓ 15分から3時間持続する。
- ✓ 頭痛側の「結膜充血」「流涙」「鼻づまり」「瞼の腫れ」などを伴う。
- ✓ 男性に多い。

《治療》

発作時の急性期には酸素吸入、スマトリプタン注射。群発期には予防療法が有効です。

頭痛克服のヒント

- ☆ 心身にゆとりのある生活スケジュールに心がけましょう
- ☆ 良質な睡眠をとるようにしましょう
- ☆ 適度にからだを動かしましょう
- ☆ ストレスをためないようにしましょう
- ☆ がんばり過ぎないようにしましょう
- ☆ 無用な心配をしないようにしましょう
- ☆ 片頭痛は早めに薬を飲みましょう



3 二次性頭痛

原因は、外傷、感染、脳腫瘍、自己免疫疾患など多種多様で、生命にかかわるものがありますので、原因を見つけ出すことが重要となります。

- 突然の強い頭痛
- これまでに経験したことのない頭痛
- いつもの頭痛と様子が異なる頭痛
- 頻度や程度が増していく頭痛
- けいれんや意識障害を伴うような頭痛
- 麻痺やしびれ難くなったり、歩き難くなったりするなどの症状を伴う頭痛
- 吐き気や発熱のある頭痛



上記のような場合には、自己判断せず、早期に脳神経外科や神経内科などの専門機関を受診しましょう。

くも膜下出血は

「ハンマーで殴られたような痛み」「経験したことのない痛み」など

がまんできない強烈な痛みが特徴 **すぐに受診が必要です！**



(参考) ・一般社団法人 日本頭痛学会 <https://www.jhsnet.net>

・一般社団法人 日本頭痛協会 <https://www.zutsuu-kyoukai.jp/>

・一般社団法人 日本神経学会 <https://www.neurology-jp.org/>

・「頭痛の診療ガイドライン2021」医学書院 日本神経学会、日本頭痛学会、日本神経治療学会 監修