

頭が痛いけれど どっぴすればいいの？

頭痛はよくある症状で、人生で一度も頭痛がないという方はほとんどいないとされています。頭痛の原因は様々であり、命に係わるものもあることから、病院に受診される方も多いのですが、意外と頭痛については知られていないことが多く、うまくお付き合いできていないケースも見受けられます。今回は頭痛を感じた際にどうすればよいかということを紹介しましょう。

Q 頭痛の種類は？

頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛に分けられます。二次性頭痛は外傷や脳血管障害(くも膜下出血等)、腫瘍や感染症などが原因となって起こるものであり、

そういった明確な原因がないものが一次性頭痛です。

Q 一次性頭痛の具体的な症状と対処は？

一次性頭痛の代表格として緊張型頭痛と片頭痛があります。緊張型頭痛は俗に肩こり頭痛とも呼ばれ、筋の緊張によって生じる頭痛とされています。典型的には「ずん」とする、締め付けられたり押されたりするような痛みが出ますが、何もできないほど痛みが強くなることはありません。休むと治ることも多いですが、場合によってはずっと慢性的に続く方もいます。症状が強いときに痛み止めを飲む、といった対処が一般的です。予防的に筋の緊張をほぐす薬や



漢方薬などを用いることもあります。マッサージやストレッチなども効果的とされています。一方の片頭痛(偏頭痛)とは書きませんが、は発作的な頭痛です。「がんがん」する、激しい痛みが出て、何もできなくなることもあります。嘔吐や光過敏・音過敏(光や音を強く感じて不快になる)を伴うのも特徴です。数時間から長くて72時間ほど続きます。人によっては発作が起こる前に目の前がきらきらするなどの前兆を伴うこともあります。

片頭痛も痛み止めに対処することがありますが、特効薬もありません。現在用いられているトリプタン製剤と呼ばれる薬は、片頭痛を素早く鎮める作用があります。ただ、片頭痛の場合は痛みがひどくなる前に薬を飲まなければ効果が薄いとされています。どうしても痛みがひどくなるまで様子を見がちなのですが、片頭痛であれば素早く手を打ったほうがよいでしょう。また、片頭痛の予防薬も何種類かあります。近年は定期的に注射するだけで片頭痛を予防できる薬剤も開発され、これまでの予防薬よりも劇的な効果がみられています。片頭痛による経済損失は年間2兆円にも上るといって試算もあり、新しい治療法は片頭痛患者さんにとって大きな役割を果たすかもしれません。

注意が必要です。

見分ける方法は難しいのですが、代表的な二次性頭痛を起す疾患にくも膜下出血があります。典型的には「突然バットで殴られたような激しい頭痛」がするとされています。この場合の「突然」は、朝からとか昼からとかいつレベルではなく、トイレにいった手を洗っているときから、のよつ「一瞬で」といってもない頭痛が出るといわれています。このような頭痛が起きたときにはすぐに救急車を呼ばなければなりません。

ただ、現実的にはなかなか判断がつかないことが多く、重篤な疾患が否定できない以上、経験したことのないような頭痛が生じた際には早めに受診されることをお勧めします。

Q 危険な頭痛とは？

一次性頭痛は生活には支障をきたしますが、命に係わることはありません。逆に二次性頭痛は生命に直結するものがあり、

まとめ

頭痛にはいろいろな種類があること、そして対処も様々であることを紹介させていただきました。ずっと頭痛がある患者さん

んの中には、頭痛がある生活が当たり前になってしまっている方もおられますが、近年の新しい治療によってすっきりとした生活が送れるようになるかもしれません。お近くの脳神経内科、脳神経外科へかかれてはいかがでしょうか。

今月の先生

岐阜市民病院 脳神経内科

香村 彰宏

- 専門分野
脳神経内科、内科一般
- 卒業年
平成15年岐阜大学医学部卒業
- 役職
脳神経内科部長
岐阜大学神経内科・老年科
助教・臨床講師
- 主な資格、認定
日本内科学会総合内科専門医
日本神経学会指導医・専門医

