



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

### 季節の変わり目は頭痛に注意

2月22日は日本頭痛協会が定めた「頭痛の日」でした。

日本人には頭痛で悩まされている人が多く、**およそ3000万人（日本人3~4人に1人）が頭痛もち**と言われています。特に、新学期や異動などで環境が変わったり、朝夜の気温差が激しくなったりする春は、ストレスや体調変化によって頭痛が起きやすい時期なので、注意が必要です。うまく頭痛と付き合っていくためには、自分の頭痛のタイプを知ることが大切です。今回は頭痛のタイプと対処法についてまとめました。

頭痛は大きく分けて「**一次性頭痛**」と「**二次性頭痛**」があります。

簡単に言うと、脳や体に問題はないのに起こる頭痛が一次性頭痛（いわゆる「頭痛もちの頭痛」）、くも膜下出血や脳出血など脳や体に病気や原因があって起こる頭痛が二次性頭痛です。

一次性頭痛の代表的なものは、

- ① 緊張型頭痛
- ② 片頭痛
- ③ 群発頭痛



です。

### 緊張型頭痛

一次性頭痛の中で最も多い頭痛です。

#### <特徴>

- ・頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛みがあります。**ズキズキ感**は少なく、よく「ヘルメットをかぶったような」「鉢巻を巻いているような」と表現される**圧迫感**や**重圧感**があります。
- ・症状は**30分~7日間**と、**ダラダラ続く**ことが多いです。
- ・**両側**に症状が出る人が多いです。
- ・肩や首のこり、めまい、ふらつき、全身のだるさなどを伴うこともあります。痛みの程度は強くなく、**寝込むほどではありません**。
- ・**ときどき頭痛がするタイプ（反復性）**と、**毎日のように頭痛が続くタイプ（慢性）**とがあります。

#### <機序>

首や肩、背中などの**筋肉が緊張**することで起こるといわれています。筋肉が緊張すると血流が悪くなり、筋肉の中に老廃物（乳酸やピルビン酸など）がたまりやすくなります。それが周囲の神経を刺激し、首筋のこりや頭痛を引き起こすといわれています。

また、筋肉の緊張がなくても**ストレス**によって緊張型頭痛は起こります。ストレスが続くと、脳の痛みをコントロールする機能がうまく働かなくなり、頭痛が起こります。

#### <対処>

自分に合った**リラックス法**を見つけて、緊張やストレスが続かないようにすることが大切です。反復性緊張型頭痛は、通常はとくに治療を必要としません。頭痛が起きたら、**運動**や**マッサージ**、**入浴**などで血行を促しましょう。

慢性緊張型頭痛の場合は、その原因によって一時的に薬を用いることがありますが、鎮痛剤は効果が少ないです。気休めで毎日鎮痛剤を飲むことで**薬物乱用頭痛**を引き起こすことがあるので気を付けましょう。



## 片頭痛

日本人の10%程度に認められる疾患です。

### <特徴>

- ・「ズキンズキン」「ガンガン」と脈打つような痛みが4～72時間続きます。
- ・頭の片側に起こることが多いですが、両側のこともあります。
- ・月に1～2回程度から、多いときには週に1～2回起こります。
- ・痛みは1～2時間でピークに達し、吐き気や嘔吐を伴うことも多いです。
- ・動くとき痛みが悪化します。ひどいときには寝込んでしまうこともあります。
- ・吐き気や胃がムカムカ、光がまぶしく感じる、音がうるさく感じる、においが嫌だと感じるなどの随伴症状が現れることがあります。
- ・「前兆のない片頭痛」と「前兆のある片頭痛」に分けられます。20～30%の人は前兆があると言われています。頭痛が起こる前に、閃輝暗点（目の前にチカチカした光があらわれ、視野の一部が見えにくくなる）を生じたり、感覚異常や言語障害が見られたりする場合があります。前兆は15～30分くらい続き、その後頭痛が起こります。

### <機序>

片頭痛が起こる機序はまだ解明されておらず、さまざまな説があります。

### <誘因>

片頭痛を起こしやすい誘因が知られています。

- ・ストレスや緊張からの解放
- ・月経の始まる1～2日前や月経時、排卵時、経口避妊薬の休薬期間
- ・家族歴（特に母親が片頭痛の場合、子どもが片頭痛になる確率は5割以上にのぼるといわれています。
- ・赤ワイン、チョコレート、チーズ、柑橘類、食品の防腐剤として使われている亜硝酸ナトリウム、グルタミン酸ナトリウムなどの添加物

誘因は人によって異なるため、頭痛ダイアリーなどを活用して、自分にとっての誘因を把握することが重要です。

日本頭痛学会頭痛ダイアリー [https://www.jhsnet.net/dr\\_medical\\_diary.html](https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html)

### <対処>

#### 予防

- ・規則正しい生活習慣、ストレス解消

睡眠不足、寝すぎ、過度なストレス、過剰なアルコール摂取などは片頭痛の誘因となります。規則正しい生活を心がけましょう。

- ・誘因となる食べ物を避ける。
- ・病院で処方された予防薬を飲む。

#### 頭痛が起きたら・・・

- ① 静かな暗い場所で休む
- ② 痛む部位を冷やす
- ③ 病院で処方された薬を飲む（市販の鎮痛剤はほとんど効かないので、頭痛の専門医を受診しましょう）



## 群発頭痛

20～40代の男性に多い頭痛です。

### <特徴>

- ・ある期間（1～2ヵ月間）に集中して頭痛が起こります。頭痛の起こっている期間のことを「群発期」と呼びます。
- ・「目がえぐられるような」「きりで刺されるような」と表現されるように、耐えられないほどの痛みだといわれます。
- ・必ず頭の片側が痛みます。
- ・1日に1～2回、毎日ほとんど同じ時刻に痛み、15分～3時間続きます。

### <機序>

機序は解明されていませんが、血管拡張が関わっていると考えられています。

### <誘因>

- ・飲酒后40分から1時間ほどたった頃に発作があらわれやすいです。それ以外にもタバコや気圧の急激な変化なども誘因といわれています。

### <対処>

薬物療法と酸素吸入法による治療が中心になります。頭痛専門医を受診しましょう。