

保健室だより

平成 21 年 11 月発行
大正大学保健室

頭痛に悩んでいませんか

誰でも日常的に頭痛を体験するものですが、ひと口に頭痛といってもいくつかの種類があり、頭痛のタイプによって対処法や治療法が違ってきます。症状を改善するためには、自分の頭痛のタイプを正しく知ることが重要です。

頭痛の基礎知識



頭痛の種類

頭痛は、痛みの起り方によって、大きく「**日常的に起こる頭痛**」「**脳の病気に伴う頭痛**」「**慢性頭痛**」に分けて考えられます。

「**日常的に起こる頭痛**」は、風邪や二日酔いによるもので、原因が解消されれば自然に治ります。

これに対して、くも膜下出血、脳出血などによって起こる「**脳の病気に伴う頭痛**」は、何の前兆もなく激しい痛みがあらわれることが多く、生命に危険があらわれるケースもあるので注意が必要です。

「**慢性頭痛**」は、原因がはっきりしないまま、繰り返し起こる頭痛です。いわゆる「頭痛持ち」の頭痛で、頭痛全体の約 80% はこのタイプといわれています。

慢性頭痛のタイプ

慢性頭痛は、その原因やあらわれ方によって「**片頭痛**」「**緊張型頭痛**」「**群発頭痛**」の 3 つのタイプに分けられます。



出典：N P O 法人健康王国 H P / 頭痛専科 H P / バイバイ頭痛講座 H P

慢性頭痛の原因と症状

片頭痛：何らかの原因で脳の内部や周辺の血管が収縮し、痛みが起こると考えられています。痛みは数時間から長い場合は数日間続き、頭の片側のこめかみから目にかけて痛むことが多く、頭の両側や後頭部が痛むこともあります。



緊張型頭痛：無理な姿勢を長時間続けたときのような**肉体的ストレス**や、仕事上の悩みのような**精神的ストレス**によって起こる頭痛です。このタイプの頭痛は、午後になって疲れてくると痛みが強くなる傾向があります。



群発頭痛：詳しい原因については、まだ明らかにされていませんが、頭部の血管の拡張が関わっていると考えられています。目の後ろを通っている血管が拡張して炎症を引き起こすため、目の奥が痛みます。



慢性頭痛の治療と予防法

- ◆ **片頭痛**は、薬物療法が中心となります。薬には、予防薬と発作治療薬があります。食生活や睡眠など**生活習慣**に気をつけたり、引き金となる誘因を避けることで予防することができます。
- ◆ **緊張型頭痛**は、心身両面の「過度な緊張」を取り除くことが治療の中心となります。主な治療法には、「**薬物療法**」と「**理学療法**」があります。予防するためには、日頃から心身のストレスを上手に解消することが大切です。



- ◆ **群発頭痛**は、酸素吸入法と薬による治療が中心になります。頭痛を誘発する要因をできるだけ取り除くことを心がけましょう。

* **頭痛が続くとき、激しい頭痛があらわれたときは、ためらわずに医師の診察・治療を受けるようにしましょう！**