

[健康スケッチ]頭痛

頭痛にも種類があるのです!

頭痛の知識あれこれ

近年、慢性的な頭痛に悩まされる、いわゆる「頭痛もち」の方が増えています。頭痛もちとは、原因となる脳の病気がなく、慢性的な頭痛に悩まされる状態です。頭痛の約9割が生命に別状のないこのタイプです。しかし、脳の病気が原因の「急性頭痛」など、命にかかわる重大な病気のこともあるので注意が必要です。原因をきちんと見極めて、適切に対処することが大切です。



頭が痛いな～。
病院に行こうかな?

慢性頭痛

緊張型頭痛

● 頭が締めつけられるような痛み

症状と原因

緊張型頭痛は、とくにきつかけもなく始まり、後頭部から首にかけてジワッと痛み、圧迫されて、締め付けられるような感じがダラダラと続きます。頭から肩にかけての筋肉の緊張による血行不良が原因で起こります。長時間の同じ姿勢や精神的ストレスが誘因となりやすく、疲れがたまる午後痛みに増す傾向があります。強く痛むことはまれですが、長く続くうっとうしい感じの頭痛です。

セルフケア

血流をよくしてリラックス

肩や首の緊張をほぐしたり、次のようなケアで血行を促し、心身をリラックスすることが大切です。

- 首や肩など患部を温める
- マッサージや指圧を行う
- ぬるめの風呂に浸かる
- こまめに体を動かす

片頭痛

● 発作性の脈打つような痛み

症状と原因

脈打つようにズキズキと痛む片頭痛は、脳の血管が急激に拡張し、炎症を起こすことで発症します。ストレスや月経時、春先などに片頭痛が起こりやすくなる人もいます。また、ストレスから解放されたときに起こりやすく、寝不足、寝過ぎ、空腹、人込み、気圧や気候の変化、強い光、特定の飲食物なども誘因となります。

セルフケア

クールダウンして安静を保つ

発作が起きたときは、安静を保つことが基本です。片頭痛は体を動かしたり、まぶしい場所やうるさい場所では痛みが激しくなるので、できるかぎり暗く、静かな場所で休むようにしましょう。

- 暗く静かな場所で安静に
- 痛む部分を冷やす
- 入浴や飲酒に注意

群発頭痛

● 目の奥の激しい痛み
● 決まった時間、時刻に痛む

症状と原因

群発頭痛は、目のすぐ後ろを走る血管が拡張し、炎症を起こすことで痛みが発症します。片方の目の奥が激しく痛むのが特徴で、一定の決まった時刻に痛みます。

セルフケア

発作が起きやすい時期を把握して、予防に努める

群発期には発作の誘因を避けることが大切です。

- 群発期の飲酒は控える
- お風呂は控えめにする
- なるべく飛行機など気圧の低い場所は避ける

慢性頭痛は、それぞれ対処法が異なります。予防や治療のためには、自分の頭痛のタイプを正しく知ることが第一です。また、頭痛がひどい時は我慢せず、医療機関を受診しましょう。現在では、適切な治療で症状を抑える事が出来ます。自己判断せず、医師に相談しましょう。

急性頭痛

こんな頭痛は要注意

頭痛の中には、脳卒中や脳腫瘍、髄膜炎など、早期に適切な治療をしないと命にかかわるものや、重い後遺症を残してしまうものがあります。次の場合は、一刻も早く病院を受診しましょう。

病院へ急いで行った方がよい症状

- 頭痛がどんどんひどくなる
- 意識が遠のく
- 今まで経験したことのない頭痛
- 手足のしびれ
- 発熱
- その他、痙攣や硬直を伴うとき

こうした症状以外でも、明らかにいつもとは違う頭痛の場合や、症状がだんだん強くなる場合は、早めに受診することが大切です。