



暖かく、過ごしやすい季節になってきましたが、3月は冬から春へと季節の変わり目です。また、学校や仕事の変り目でもあり、忙しいのではないのでしょうか。そんなストレスやホルモンバランスの乱れやすい時期は頭痛を起こしやすくなっています。頭痛の特徴を知り、少しでも快適に過ごせるようにしていきましょう！

『あなたの頭痛は何頭痛？』

① 片頭痛

- ◇ 首や肩のこりを伴うことが多い
- ◇ 20～50歳代の女性に多く、親子で遺伝することが多い
- ◇ 頭の片側のこめかみを中心に痛み、ひどくなると頭全体に痛みが広がる
- ◇ 脈を打つのに合わせてズキンズキン、ガンガンと痛むこともあり、頭を振ったりからだを動かすと痛みが強くなる
- ◇ 痛みのピークに吐き気がしたり、吐くことがある
- ◇ 頭痛が起こる前に、何らかの前ぶれ症状が起こる場合がある

【発作中の治療法】

市販の鎮痛薬を飲む場合は、痛みが軽いうちに飲むこと。いったんひどい痛みが始まると、薬が効かないことが多いです。トリプタンが特効薬とされています。

【予防法】

片頭痛の起こる頻度が1週間に1回以上の場合、予防薬を前もって病医院でもらって服用するとよいでしょう。片頭痛が誘発されやすい食べ物として、チョコレート、ハム、赤ワイン、チーズなどがあります。

② 緊張型頭痛

- ◇ 後頭部から首筋にかけて、ジワーっと両側が痛む
- ◇ 頭を鉄の輪でギリギリとしめつけられるような痛み、頭の上に重石が載ったような頭重感首や肩のこりをともなう
- ◇ いつとはなしに痛みが始まり、ダラダラと続く

- ◇ 首を回すと、フワッと一瞬めまいがすることがある
- ◇ 一日中パソコン操作を行う人に多い

【緊張型頭痛の治療法】

ストレスをためやすい生活習慣を正すことが第一ですが、痛みがひどい時には、鎮痛薬や筋肉のこりをほぐす薬などで治療します。

【予防法】

精神的・肉体的ストレスは緊張型頭痛の大敵。趣味や運動などで上手に息抜きするので、心あたりのあるものは改善を。ことが大切です。また、仕事や車の運転で長時間同じ姿勢をとらなければならない場合は、適度に休憩を入れたり、時々姿勢を変えるようしましょう。また、眼精疲労や歯の噛み合わせ、メガネによる圧迫、高さの合っていない枕なども原因となることがあ

③ 薬物乱用頭痛

頭痛がするからといって、毎日のように鎮痛薬やエルゴタミン(片頭痛の特効薬として使用されていた血管収縮薬)を飲むと、脳が痛みを感じやすくなり(エルゴタミンの場合は逆に反動的に血管が拡張して)、かえって頭痛がひどくなります。このような頭痛を薬物乱用頭痛と言います。

【薬物乱用頭痛の治療法】

まず自分が薬物乱用頭痛になっているかどうかを認識することから始まります。毎日のようにズキズキ頭が痛んで、鎮痛薬がちっとも効かない、薬を飲んでも頭痛が前より(数か月前より)ひどくなっているようなときには薬物乱用頭痛の可能性が高いです。治療するには原因となっている鎮痛薬を思い切って断薬(薬断ち)することです。断薬すると一時的に頭痛がひどくなります。約1～2週間で覚悟してください。しかし「思ったほどつらくなかった」という人も少なくありません。断薬中のつらさをまぎらす薬もありますから、頭痛に詳しい医師のもとで断薬と、その後の治療を受けるとよいでしょう。

【予防法】

月10回までの鎮痛薬の服用であれば、早めに服薬するのがコツです。片頭痛が本格化してからでは、かえって服用量が増えてしまいます。この範囲で収まらないときには、片頭痛の予防薬を服用して発作の頻度を減らすという方法があります。