



健康人で行こう!

頭痛のタイプを知って上手に解消!

「慢性頭痛」



「頭がズキズキ痛む…」 「頭が締めつけられる感じが…」といった症状に悩まされていませんか？
日本では約4000万人が頭痛を抱えていると言われてます。中には脳の病気に伴う危険なものもありますが、一般的なものは繰り返し起こるものの、特に命に別状はありません。しかし、単なる頭痛とはいえ、中には寝込んでしまったり、おう吐を伴ったりと、日常生活に支障が出てしまう方もいらっしゃいます。

慢性頭痛の種類と治療法

慢性頭痛には、「片頭痛」「群発頭痛」「緊張型頭痛」といった種類があります。それぞれ痛み方は異なりますが、中には症状が併発するタイプの方もいらっしゃいます。以下では、それぞれの頭痛の特徴や治療法をご紹介します。

片頭痛

●特徴●

頭の片側だけでなく、頭全体が痛む方も多いようです。こめかみ周辺がズキンズキンと波打つのが特徴で、体を動かすとより症状が強まります。そのため、寝込んでしまったり、吐き気を伴ったり、首や肩がこったりする人もいらっしゃいます。個人差はありますが、痛みは数時間から3日程度続き、月に1度から週に1度程度痛むようです。

●治療法●

血管が広がると症状が悪化するため「血管の広がりや炎症を抑える薬」を服用します。吐き気を伴う方には「吐き気止め」、頭痛の頻度が多い方には「予防薬」など、薬の選択肢も多いため医師との相談が必要になります。片頭痛が発生したら、運動や入浴、飲酒は避け、暗く静かな場所で横になると楽になるそうです。

群発頭痛

●特徴●

目の奥に激痛が走り、目から涙が出たり、白目が充血したり、まぶたが下がったりします。症状は毎日決まった時間帯に現れ、特に明け方にみられるケースが多いようです。続くときは1~2か月毎日のように痛むそうですが、しばらくすると症状は消え、その後、半年から1年後にまた再発するといった波があるようです。

●治療法●

この頭痛も「血管の広がりや炎症を抑える治療薬」を用います。激しい痛みが集中して起きるため、「予防薬」を使って頭痛の頻度や強さを軽くすることが大切です。

緊張型頭痛

●特徴●

頭全体やこめかみ、首筋などに締めつけられるような痛みが起きます。吐き気や寝込むほど辛いといったことはなく、比較的軽微な頭痛です。

●治療法●

この頭痛は、頭から首、肩にかけての筋肉のコリが原因と考えられています。車の運転やデスクワークなど、長時間同じ姿勢を続けたら、ストレッチをして筋肉をほぐすだけでも軽くなります。それでも治まらない場合はお薬で対処します。

ひとくちに「頭痛」といっても、人によって症状や感じ方はさまざまです。ご自身がどのタイプの頭痛なのかよくわからない場合は、頭痛の頻度や強さなど「頭痛の発生記録」を残しておく、医師に診てもらった時とても役立つそうです。