



毎日イキイキ！ 健康情報

20～40代の男性に多い

“群発頭痛”をご存知ですか？

頭痛にはさまざまなタイプがありますが、その中のひとつに「群発頭痛」があります。この頭痛は特に20～40代の男性に多く、耐えられないほどの痛みになるのが特徴です。そこで今回は、この群発頭痛についてご紹介します。

症状

群発頭痛の症状は次のようなものです。

- ◆ 痛む場所は、頭の片側・目の奥・上あごの周辺。
- ◆ 目の奥がえぐられるような激しい痛みがある。
- ◆ 15分から3時間程度の頭痛が1日に1～8回発生する。
- ◆ 毎日、ほぼ同じ時間に痛みが出る。
- ◆ 発症時間が午前1時～3時といった深夜に多い。
- ◆ 鼻水・鼻づまり・目の充血・涙などを伴うこともある。

原因

発生のメカニズムが解明されていない部分も多い群発頭痛ですが、次のようなことをきっかけになることが多いようです。

飲酒

喫煙

気圧の変化

季節の変わり目

治療



群発頭痛は、頭痛が続く群発期(1～2か月)が過ぎると症状はなくなりますが、その後半年～3年くらい経つとまた同じような症状が表れます。もし頭痛が起きてしまった時は飲酒や喫煙を避け、規則正しい生活を心がけましょう。また、群発頭痛特有の激痛は通常の鎮痛薬では効果がないケースが多いため、きちんと病院を受診して薬を処方してもらいましょう。鎮痛薬でも痛みが抑えられない場合には、医療用の酸素を吸入する純酸素吸入法と呼ばれる治療を行うこともあります。

こんな“頭痛”は危険！

頭痛は時として、脳出血や脳腫瘍といった危険な病気のサインとなることがあります。次のような頭痛がある場合は、急いで病院を受診しましょう！

- 突然の頭痛
- 手足のしびれやけいれんを伴う頭痛
- 経験したことのないような激しい頭痛
- 意識がもうろうとする頭痛
- 時間を追うごとに痛みが増す頭痛



群発頭痛は発生頻度が少ないため、正しく診断されるまで時間がかかったり、違う病名を告げられるケースもあるようです。今回の症状に当てはまる頭痛が起きた場合は、群発頭痛の可能性を疑ってみましょう。

歯とお口の健康を守る

「デンタル川柳」

歯周病は細菌によって引き起こされる感染症です。歯ぐきの炎症や出血を引き起こし、重症化すると歯が抜けてしまいます。歯周病を予防するには、毎日の歯みがきが重要です。

歯ブラシは歯に対して45度の角度で当て、歯と歯ぐきのすき間の汚れを落とすことを意識しましょう。

