オリーブ内科クリニック 鈴木院長に聞く

Volume 5

頭痛について

オリーブ内科クリニック
院長　鈴木　義明

［経歴］
藤田保健衛生大学卒業（平成8年）
坂文種報徳会病院　麻酔科
名古屋大学　環境医学研究所
ドイツ　ニュルンベルク　エルランゲン大学　生理学
尾洲病院　内科
木曽川市民病院　疼痛外来

Q 今日は悩んでいる人も多い、頭痛について詳しく教えてください。

A 頭痛を大きく2つに分類すると、**脳や体に病気がないのに繰り返し起こる「一次性頭痛」**（慢性頭痛や習慣性頭痛とも言われる）と、**くも膜下出血や脳腫瘍などの原因があって起こる「二次性頭痛」**に分けられます。一次性頭痛には、「日常的に起こる頭痛」として、誰でも経験のある、発熱時や、人混みや換気の悪い所にいた時、仕事疲れや対人関係のストレスで緊張した時、生理痛に伴うもの、二日酔いの時なども含まれ、いずれも短期間で治まります。

一次性頭痛について

Q ではまず一次性頭痛について教えてください。

A 「一次性頭痛」には、ズキンズキンと脈打つ感覚の片頭痛、ギューと締め付けられるように感じる緊張性頭痛、キリキリと目の奥を突き刺す様な感覚の群発頭痛があり、この3種類で一次性頭痛の約80％を占めます。しかし、実際はそのうちの半数の方で片頭痛と緊張性頭痛を併せ持っていると言われています。緊張性頭痛は6割が女性で、片頭痛に至っては8割を女性が占めており、**女性に多い傾向**があります。

二次性頭痛について

Q 次に二次性頭痛について教えてください。

A 「二次性頭痛」には、命に関わる頭痛とそうでない頭痛に分かれ、命に関わるものは、脳腫瘍、くも膜下出血、脳出血、脳炎、髄膜炎などに伴う危険な頭痛であり、一刻も早い治療が必要です。突然に起こる激しい頭痛、手足のしびれを伴う、けいれんが起こる、意識状態が悪化した時など、いつもと違う頭痛である時は命に関わる恐れがあるものとして対応してください。

頭痛の原因

Q ではそもそも頭痛はどうして起こるのですか？

A 習慣性頭痛は、脳血管が拡張して炎症を起こし周りの神経が刺激される事や、頭や首の筋肉にコリが生じ血行が悪くなり頭痛が生じるなど、原因はさまざまです。原因の解決が頭痛を改善するため、有効な薬は多種類にわたります。しかし、どの治療薬も常に効くとは限らず、病名は同じでも治療薬が異なることがあります。

小児の頭痛

Q 子供の頭痛にはどのようなものがありますか？ また親として気を付ける点を教えてください。

A 小児の習慣性頭痛には片頭痛が多いようです。発作的に始まり、1時間以内に治まることもあり、**登校拒否ではと間違われることもある**ようです。起床時の頭痛（起立性調節障害）では朝起きられない、立ちくらみがするといった症状で、不登校につながる病気の83％に頭痛があると言われています。大人の頭痛とは違った特徴があり、小学生や中学生では起立性低血圧の可能性があり、**「怠け病」で処理せず、小児科、脳神経科の診察を受ける**ことをお勧めします。

頭痛になったら

Q 頭痛が生じた際、簡単にできる対処法はありますか？

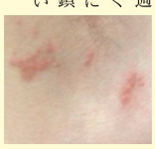
A 片頭痛や群発頭痛のように脳血管が炎症を起こし拡張することで出現する頭痛に対しては、痛いところを冷却することが痛みを和らげるのに有効です。一方、筋緊張性頭痛のように頭や首の血行が悪くなって出現する頭痛は、逆に温めることが痛みを和らげるのに有効です。小児の片頭痛であれば、光や音に敏感になるので、暗く静かな部屋で休ませましょう。また成人では、米国立保健研究所が提唱する高血圧に対する食事療法（DASH食）と塩分制限を一緒に試みると頭痛の発生が有意に抑えられると報告があります。

（BMJ Open 2014；4：e006671）

次回は、**「脳卒中後の痛み」**についてのお話しを伺います

先月号「帯状疱疹の痛みについて」の症例報告

初発症状は右肩甲骨の痛みで、外傷等の記憶も無く、鎮痛薬を使うほどではなかったため様子をみておりました。翌日には右前胸部にも痛みが出現し、痛みも強くなってきているような感じがして、イライラした気分になりました。3日目、右脇に知覚過敏が生じ、皮疹は認められませんでしたが、帯状疱疹に罹患した可能性が高く、抗ヘルペスウィルス薬の内服を開始しました。治療継続していたものの、5日目には、同一神経支配の部位に数か所発赤が帯状に出現しました（写真に示すピンク色の隆起疹）。消炎鎮痛薬で完全に痛みが抑えられていたため、交感神経ブロックは行っていません。2週間後、痛みは軽くなりましたが、気になる時だけ消炎鎮痛薬を頓服しています。



オリーブ内科クリニック
☎0587-21-1177
〒492-8145　稲沢市正明寺3丁目191
olive-cl.com　オリーブ内科　稲沢　検索

名鉄「小池南」バス停前

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
PM4:30~ 6:30	●	●	●	●	●	/	/

診療科目　内科　ペイン（痛み）内科　リハビリテーション