

いきなり後頭部に激痛が走る。
痛みは一瞬だが頻度は高いし、
いつ来るかわからないのがストレス。

(40代・会社経営)



第四の頭痛は、 発症者が増加中。

第四の頭痛として注目される後頭神経痛は、正確には、末梢神経のダメージによる神経痛だ。「後頭神経痛が起こる一番の原因は姿勢の悪さです。後頭神経は頭を支える頸部の筋肉の間から皮膚の表面側に出ていて、周囲の筋肉による圧迫を受けやすい部位。首こりや肩こりの強い人は後頭神経を圧迫しやすい傾向にあります」ピリッとした一瞬の痛みがある

軽いものから、枕が後頭部に触れるだけで辛く、不眠に悩まされるほどの重い症状もある。「神経痛なので、通常の頭痛用の鎮痛薬では効果がありません。応急処置には、痛みや神経痛の元を短時間冷やすか、冷湿布を貼付してみてください。対策は緊張型頭痛に似ているので、日頃から正しい姿勢を心がけ、凝りを溜めない生活を指すことが大切」

後頭神経痛

ピリッと電気が走るように痛む。

もう、その時期はどうしようもない。
耐えられない痛みだが耐えるしかない。

(30代・カメラマン)



市販薬が効かない、 耐え難い激痛。

三大頭痛の一つ、群発頭痛の該当者は50万人ほどと少ないながらも、20〜30代の男性に多く見られるのが特徴で、その痛みは激烈だ。一年のうち一定の期間中、連日一定の時間に表れる激しい痛みが、15分〜3時間ほど続くのが特徴。眼球の奥裏側や、眼球の周囲に激痛が走り、その痛みが側頭部、下顎、歯に広がることもある。あまりの痛さのため、じっとしていら

れないほどの痛みだ。発生するメカニズムは解明されていない部分が多い。男性ホルモン上昇説、体内時計の調節障害説など様々。そうした何らかの刺激で脳内の血管が過剰に膨張することで痛みが発生する。「市販の鎮痛薬は一切効かないので、群発的に激烈な痛みが起こるという自覚があるなら、速やかに専門医の受診を」(丹羽先生)

群発性頭痛

男性に発症しやすい、謎多き頭痛。

- 首こりや肩こりが後頭部の神経を圧迫して起きる
- 周囲の筋肉と後頭部神経の関係
- チェックリスト
- 頭痛は一瞬、長くて1分
- 片側だけ痛む
- 一度痛むと1週間程度続く
- 頭皮や髪がピリッと痛み、市販薬は効かない
- パソコン仕事が多い
- 常に首こりに悩まされている、または緊張型頭痛と診断された
- 髪に触るだけでピリピリしたり、運動や首のマッサージで消えることが多い

- 基本的には原因不明。内頸動脈の炎症説が有力視。
- チェックリスト
- 薬を服用しないと15分〜3時間痛みが続く
- 片側の目がえぐられるように激しく痛んだり、顔や歯も痛む
- 痛すぎてじっとしてられないが、動いてもラクにはならない
- 少量の飲酒ですぐ頭痛が始まる
- 年間で決まった1〜2か月だけ起きる
- 必ず同じ片側が痛む
- 頭痛と同じ側に涙、充血、鼻水、鼻づまり、まぶたのむくみがある

薬物の過剰摂取が、複雑な頭痛を生む温床に。

薬物乱用頭痛

自力では抜け出せない、薬物ダメージ。

市販の鎮痛薬は入手しやすく、日常的に服用する人も少なくないが、過剰摂取で「薬物乱用頭痛（MOH）」という、本末転倒な事態が起こることがある。MOHとは、以前から慢性頭痛持ちだった人が、1種類以上の頭痛治療薬を3か月続けて乱用することにより、1か月に15日以上、片頭痛と緊張型頭痛が混在する複雑なパターンの頭痛に見舞われること。「脳の中にある、痛みをコントロールする「番人」のような存在が、鎮痛薬を飲みすぎるとこの番人が痛みで過剰反応。本来なら見過ごす些細な痛みも重大な痛みと誤認して頭痛を頻発させてしまうのです。左のチェックリストを見て、当てはまる項目が多いならMOHの危険性は高いです。早めに専門医の治療を受けてください」

最近、明らかに頭痛の回数が多いうえに効いてた薬が効かなくて困っている。

(40代・会社員)

主たるメカニズム

不明な部分も多いが、薬の多用により、痛みを感じる神経の感受性が上がった状態。

チェックリスト

- 明け方から起床時にかけて痛いことが多い
- 「軽い頭痛」「重い頭痛」など薬を飲む順序を決めている
- 大事な仕事の前など、痛くなくても予防的に鎮痛薬を飲む
- 昔から頭痛持ち
- 締め付けられるような痛みや頭重感がある
- 痛い部位がその日によってバラバラ
- 最近鎮痛薬の効き目が弱くなったが飲むとホッとします



すぐに病院へ！命にかかわる頭痛とは。

頭痛には、特に大きな病気の兆候や、危険な病気の症状である場合がある。くも膜下出血や脳腫瘍、脳動脈解離が代表的だ。

「特に、50歳以上の人が注意しなければならぬ頭痛が、くも膜下出血です。今まで頭痛がなかった人が50歳を越えて、初めて頭痛を感じた場合は要注意です」

専門書には、突然ビークに達する今まで経験したことのない痛みがあり、嘔吐や痙攣が伴うとある。「ただ稀に軽い頭痛で済んだり、

嘔吐や痙攣がない場合も。でも、次に血管が破裂したら助からないので、たとえ軽症でもビーク後2〜3週間頭痛が続くなら病院へ」

脳腫瘍は鈍い痛みが徐々に悪化していくのが特徴。また首への無理な圧迫やマッサージなどの物理的刺激でも起こるのが脳動脈解離。「何れにせよ、今まで経験したことのない痛みや、高熱や吐き気を伴ったり、直近1か月以内の間に悪化していく傾向があるなら、なるべく早く診察を受けるべきです」

● 命にかかわる頭痛

- くも膜下出血（脳動脈瘤）
- 脳腫瘍
- 脳動脈解離
- 慢性硬膜下血腫
- 髄膜炎および脳膿瘍
- など

痛み止めのこと、知っていますか？

市販の鎮痛薬について、さらに知識を深めておこう。薬選びの重要なポイントとなるのは「効き目」だが、市販のもので鎮痛効果が一番高く、胃腸への影響が少ないとされている成分は、ロキソプロフェンやイブプロフェン。アセトアミノフェンは効果は弱い

が、効き目が高い一方、副作用として依存性を高める危険性も」医師が処方する鎮痛薬は単純鎮痛薬と呼ばれる。イソプロピルアンチピリンの鎮痛効果は、中程度とされる。

市販の鎮痛薬の種類

ロキソプロフェンナトリウム製剤

(主な鎮痛成分はロキソプロフェン)

単純鎮痛薬

- ロキソニンS、
- ロキソプロフェン錠「クニヒロ」、
- パファリンEXなど

複合鎮痛薬

- ロキソニンSプレミアム

非ピリン系鎮痛薬

(主な鎮痛成分はイブプロフェン、アセトアミノフェン)

単純鎮痛薬

- リングルアイビーα200、
- イズ、
- タイレノールAなど

複合鎮痛薬

- イブクイック頭痛薬DX、
- パファリンプレミアム、
- ナロンエースプレミアム
- ノーシンホワイト錠など

ピリン系鎮痛薬

(主な鎮痛成分はイソプロピルアンチピリン)

単純鎮痛薬

- なし

複合鎮痛薬

- セデス・ハイ、
- サリドンWiなど



「市販薬で注意したいのは、成分を掛け合わせることで効き目を増強させる手法が多く見受けられる点。効き目が高い一方、副作用として依存性を高める危険性も」

「薬を買うときは成分表を見たり、効き目と安全性のバランスがとれ

ているかを考慮しましょう」

小さな工夫で、 頭痛は 起きにくくなる。

ここまで頭痛について探ってきたが、痛みからの解放には、日々のちょっとした積み重ねが大切。「薬だけに頼らない予防を地道に続けることは、薬物乱用対策にもなります。自分の生活を振り返って改善できることを実践していけば、頭痛の回数はゼロにならずとも減らせるはずです」(丹羽先生) あらゆる頭痛対策に有効なのが、まず自律神経を整えること。「セロトニンが正しく分泌され、自律神経の乱れが減少すれば、多くの頭痛の解消に繋がります」さらに日々できることとして、緊張型頭痛の原因となる凝りの解消や、片頭痛のトリガーが引かれにくくするアイデアも。「レコーディングもおすすめです。頭痛発生時の天気や体調、仕事の状況、食事内容などを書き留め、頭痛との因果関係や頭痛の強度、発生パターンを紐づけていく。いわば頭痛日記です。記録があれば自分の症状を医師にも話しやすいですし、よりマッチした対策法も見えてきます」

ミネラルと糖質の 好バランス

バナナと甘酒をおやつに。

セロトニンを生成するのに必要なトリプトファンを含むバナナや甘酒は、おやつに積極的に取り入れたい食材だ。トリプトファンが脳内に取り込まれるのを促すビタミンB₆だけでなく、脳血管にいい影響をもたらす適度な糖質が含まれているので、あらゆる頭痛対策に効果的。



どんな頭痛にも、 セロトニンコントロール。

トリプトファン豊富なタンパク質、 補助役のビタミンB群を摂取。

日々の食材選びでもトリプトファン摂取を念頭に。鶏むね肉や豚ロース、赤身の魚など低脂肪の動物性たんぱく質、植物性たんぱく質の大豆製品がその代表格。またブロッコリーや、ほうれん草などにはトリプトファンの吸収を促すビタミンB群が豊富に含まれ、鉄分やマグネシウムなど、頭痛の鍵を握る血液の質や血管のケ

アに必須のミネラルも摂れる。



朝、日光を浴びる。

セロトニン神経の活性化には、2500~3000ルクス以上の照度が必要といわれる。通常の電灯光は500ルクス以下なので役に立たない。朝、カーテンを開けるだけで3000ルクス、外を見ると5000ルクス、外に出ると10000ルクスの照度が網膜に入る。目覚めたらカーテンを開けて日光を浴びよう。

寝る前2時間は スマホを見ない。

カラダを休眠に誘うホルモン、メラトニンは、セロトニンと密接な関係にある。寝る前のスマホやPCの画面視聴。その明るさで脳が錯覚を起こし、メラトニンの分泌を減少させる。メラトニンが正しく分泌されないと体内時計が狂い、セロトニンの分泌にも大きく影響する。寝る前2時間からスマホを遠ざける習慣を。



ガムで セロトニン神経を活性化。

リズムカルなウォーキングは、セロトニン分泌を促す最適な運動だが、面倒な時は、ガムを噛むという手がある。咀嚼はウォーキングに近いリズム運動。ガムを噛むと運動や感覚の中核である視床が活性化し、その結果、片頭痛を引き起こす視床下部も安定してくる。2、3個口に含み、5分以上かけてしっかり噛もう。

肩こりは肩甲骨まわりを低温でじんわりと温める。

首や肩の凝りは、温めてゆるめたい。しかしホットタオルで温めると、初めは熱く、すぐに冷えることも。急な温度変化は凝り対策には逆効果。ほどよい温かさがゆるやかに持続する、小豆を使ったカイロがおすすめだ。電子レンジで温める使い捨てタイプや、右のような繰り返し使えるタイプもある。

《リラックスゆたぼん 首・肩ホットほぐれる温蒸気》1,540円（編集部調べ）、㊟白元アース ㊟03-5681-7691。

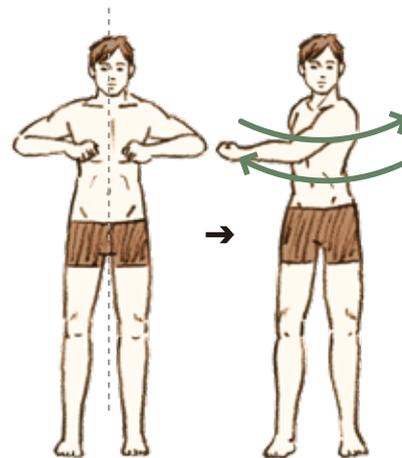
首こりは胸鎖乳突筋を優しく揉んで解消する。

耳の後ろにある頭蓋骨の出っ張り（乳様突起）の下辺りから、若干斜めに鎖骨につながる胸鎖乳突筋。ここの緊張は首こりの最大原因だ。入浴後など体が温まった時に指で筋肉を挟むようにほぐす。繊細な場所なのであくまでやさしく。筋肉の幅にあったマッサージ器具を使うと余計な力が入らず、ほどよくほぐれる。

《リファエスカラットレイ》ポイントケア用の美颜ローラー。指先で優しくつまみ流すような動きを再現。21,450円、㊟MTG ㊟0120-467222。

インナーマッスルをストレッチする。

頭と首を支えているインナーマッスルのストレッチ。簡単な動きなので1回2分、毎日続けてみよう。足を腰幅に開いて立ち、頸椎を軸に腕を左右にリズムカルに交互にふる。腕の力は抜き、頭は動かさない。体の軸を意識しながら行うのがポイント。首こりをこまめに解消することは自律神経の健康にもつながる。



緊張型は、凝りを早期解消。

薄い色のサングラスをかけ、光の刺激を和らげる。

片頭痛持ちには、光や色の刺激が痛みの発生因子の人が多。そこで目と脳を守るため、外では通年サングラスを着用するとい。しかし濃い色のレンズは、サングラスを外した時や、着用中に下から入ってくる光を強烈に感じるの逆効果。薄い色で、グリーンやブラウン、グレーなどのレンズを選ぶのがポイント。

《SUNGLASSES MODERN》シリーズの洗練された細身のサングラス。各7,900円、㊟JINS <https://www.jins.com/>。

1日3粒のアーモンドでマグネシウムを補給。

食の欧米化や精製塩の過剰摂取、ストレスなどが原因で、現代人はマグネシウム不足になりがち。マグネシウムの低下は血管の攣縮をもたらし、片頭痛を誘発する。海藻類や大豆など、マグネシウムが豊富な食べ物はあるが、アーモンドを3粒食べれば一日分が補充できる。手軽な片頭痛対策として取り入れたい。



トリガー発動を防ぐ。

片頭痛は、

適度なコーヒーは薬に。カフェインを味方につけて。

脳の血管を収縮させる働きがあるカフェインは、片頭痛に有効な成分。痛みが起きているときにコーヒーを飲むと、拡張していた血管が元に戻り痛みが和らぐ。ただし、過度に摂取すると、カフェインがカラダから抜けたときにリバウンドで脳血管が拡張し、かえって片頭痛を起こすので要注意。1日2杯を目安に。