

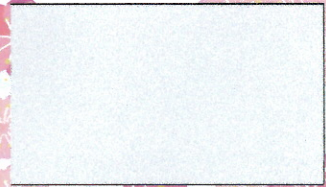
暮らし めいと

より良い人生の
パートナー

2月
2023
172号

1 特集 ドクターQ&A
頭痛の種

- 7 注目の窓：
第97回 女流名家舞踊大会
- 7 脳活チャレンジ!
- 8 店主のちょっとそこまで
～品川区 西大井さんぽ～
- 8 今月の一冊：
「もっと人を大切にする会社」



暮らしの診察室 ? ドクターQ&A

頭痛の種

読者の疑問に答える! 日本人の3人に1人が苦しむ 慢性頭痛を自分で防ぐ、治す

日本では4,000万人以上が何らかの慢性頭痛に悩んでいるという統計データがあります。その苦しみは当事者でないとなかなか理解されず、大きな病気につながる場合もあります。暮らしめいと読者からも頭痛に関する悩みが多く届きました(12月号アンケート)。その悩みや疑問に、頭痛治療の第一人者である東京頭痛クリニックの丹羽潔先生が分かりやすく答えます。



慢性頭痛のタイプと特徴

片頭痛 体を動かすと痛む 日本人に多い!

歩いたり、階段の上り下り、おじぎをするなど体を動かすと痛みが悪化するのが特徴。ズキズキと脈打つような痛みだけでなく、頭が重くなるような痛みもです。



緊張型頭痛 体を動かすとラクになる 日本人に多い!

いわゆる「こり」による頭痛。片頭痛との最大の違いは、じっとしているより動いた方がラクになること。お風呂に入ることによって痛みがやわらぐことも多い。

緊張型頭痛から片頭痛を併発するケースも多い

群発頭痛 激しい痛みが続く

一年のうち一定の期間や、連日一定の時間に激しい痛みが、15分～3時間ほど続く。あまりの痛さにじっとしていられない。



市販の鎮痛剤がまったく効かないのが群発頭痛

薬物乱用頭痛 薬の使いすぎによる頭痛

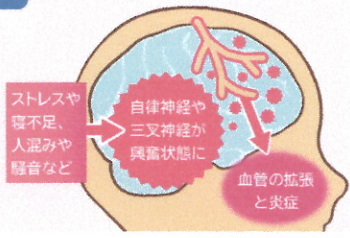
薬の使いすぎによる頭痛。頭痛薬を1カ月に10～15日以上服用している时要注意。痛みをとるために薬を飲み続けることさらに頭が痛くなるという悪循環に。

Q なぜ片頭痛になるのでしょうか?

A 片頭痛持ちの人は国内に1,000万人いるといわれ、慢性頭痛の代表格です。診察や採血などでは診断が難しい疾患でもあります。片頭痛は遺伝性が強く、片方の親が片頭痛持ちなら50%以上の確率、両親ともなら75%以上の確率で子どもに遺伝するというデータもあります。片頭痛を引き起こす要因はさまざまです。寝不足や寝過ぎ、過度なストレス、また週末にストレスから解放されることでも痛む場合があります。ほかにも、人混みや騒音、強い光や臭い、気候や気圧の変化なども片頭痛のきっかけになります。

片頭痛のメカニズム

寝不足や過度なストレス、人混みや騒音などさまざまな要因によって、自律神経や三叉神経が興奮状態になる。その状態が制御できず、脳の血管が拡張して炎症を起こすことで片頭痛になると考えられている。



次ページに続く▶