

steady.読者の約8割が実は悩んでいる!!

意外と知らない頭痛のトリセツ

頭痛に悩んでいる人は多いものの、日常的にポピュラーな症状のために軽視しがち。この機会に、頭痛の正しい知識をお勉強しましょう!

監修/丹羽 潔 取材・文/鈴木恵理子 イラスト/itabamoe

頭痛の疑問 Q&A

日常的によくみられる頭痛にも実は種類があるって知ってた? 頭痛についての疑問に頭痛専門医の丹羽先生が教えてくれました。

Q1 頭痛には種類があるの?

おもに2タイプ

- 一次性頭痛 — 片頭痛
- 二次性頭痛 — 緊張型頭痛
- 二次性頭痛 — 緊急治療が必要なことも

全体の80%以上は一次性頭痛で、代表的なのが「片頭痛」と「緊張型頭痛」。20%以下の二次性頭痛は、何らかの病気の症状のひとつとして起こる頭痛のこと。くも膜下出血や脳腫瘍など命の危険に関わるものもある。

頭痛について教えてくれたのは



東京頭痛クリニック 丹羽 潔 先生

東京頭痛クリニック理事長。医学博士、日本頭痛学会専門医。患者に対して親身になって診察し、適切な診断、治療を行う頭痛の名医のひとり。医師として多忙な日々を送る一方で、テレビや雑誌などのメディアでも活躍中!

Q3 どういうタイミングで起こりやすい?

「緊張型頭痛」は首や肩の筋肉が凝って来ると起こりがち。「片頭痛」はストレスや生理、低気圧や温度変化、強い光など引き金になる要因は様々。複数の要因が重なると強い頭痛が起きやすい。

Q2 遺伝は関係ある?

「片頭痛」は、遺伝的な病気のひとつ。ただし片頭痛が起きやすい体質を受け継いでいるだけでは発症せず、生活習慣や環境、ホルモンの変化、食べ物が引き金になることが多い。

Q5 アラサーOLに頭痛持ちが多いのはなぜ?

年齢的にも、責任のある仕事を任されるようになってきて精神的なストレスが多いこと。また、頭痛に関与している女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの変動がアラサー女子が大きいことも要因に。

Q4 完全に治ることはあるの?

完全に治すことは難しい。とくに「片頭痛」は女性ホルモンや遺伝的な要素が大きく関係しているので、頭痛の回数を減らすことや、頭痛を早く落ち着かせることを目指すといいでしょう。

steady.読者1,000人にアンケート

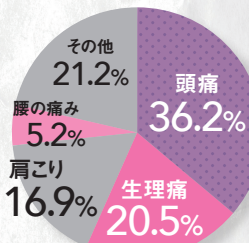
身体の不調で悩んでいることはある?

1位 頭痛

片頭痛持ちでしょっちゅう頭痛が痛くなる。テンションも下がって、食欲も出ません。S.Wさん(保険関連勤務・32歳)

デスクワークによる目の疲れからきている頭痛だと思うけれど、実際はよく分からない。O.Mさん(エンタメ関連勤務・29歳)

市販薬を飲めばすぐ治るけれど、週1くらいの頻度で頭痛が。ストレスが原因かな? D.Sさん(旅行会社勤務・27歳)



一番多い身体の不調は「頭痛」という結果に。次いで「生理痛」「肩こり」が多かった。

3位 肩こり

1日中パソコンを使っていて同じ姿勢なので肩こりがひどい。夕方には頭痛もします。K.Kさん(航空関連勤務・24歳)

2位 生理痛

ひどいときは吐き気がしたり、頭痛が痛くなることも。あと訳もなくイライラします。N.Iさん(金融関連勤務・35歳)

自分の頭痛タイプを知って正しく頭痛と付き合いよう!!

当てはまる箇所にCHECKをいれてみよう

TYPE B

- 低血圧の体質、貧血持ちである
- 長時間のPC作業や、細かい手作業が多い
- お風呂に入らずシャワーで済ませがち
- 完璧主義、神経質で人一倍疲れやすい
- 家であぐらか女の子座りをしている
- なで肩である(鎖骨のラインが外下がり)

TYPE A

- 大笑いしたり大泣きをすることが多い
- 休日前は気分転換に夜更かしをする
- イタリアンや中華料理を好んで食べる
- 食事制限のダイエットをしている
- 生理痛がひどくてピルを飲んでいる
- 疲れを取るために休日に寝だめをする



Bの方が多い人は **緊張型頭痛**の可能性大

どちらも同じ位 **混合型**タイプ

片頭痛と緊張型頭痛の両方を起こす人も。そのときの症状から頭痛の種類を判断しましょう。

Aの方が多い人は **片頭痛**の可能性大



原因

身体的、精神的ストレスによる筋肉の緊張

心身のストレスで筋肉が緊張すると血流が悪くなる。疲労物質がたまり、神経が刺激されて痛みを誘発。頭を締め付けられるような痛みで、体を動かしても症状が変わらないのが特徴。

原因

脳の血管の拡張や血管まわりの炎症

ストレスやストレスからの解放、寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、光や音による刺激など誘因要素は様々。ズキンズキンとした拍動性の痛みで、動く痛みが悪化する。

避けるべき行動

- ・仕事で残業など無理をする
- ・座っているときによく足を組む
- ・動きにくいタイトな服を着る
- ・冷たいタオルで首や肩を冷やす
- ・ヒールの高い靴をはく
- ・椅子やソファに浅く腰かける

長時間の同じ姿勢や歪んだ姿勢を防いだり、こまめにストレッチをするなど、なるべく筋肉が硬くなる状態を避けること。血行が悪いと疲労物質がたまりやすいので、身体を冷やすことも避けるべきだ。



避けるべき行動

- ・急激なダイエット&朝食を抜く
- ・香りの強い化粧品を使う
- ・夜にコンサートや映画館に行く
- ・ホットヨガや日サロに行く
- ・過度な飲酒(特に赤ワインはNG)・バーゲンセールに行く

「脳の血管の拡張」をさせる生活習慣は改善したいところ。血糖値の大幅な変動や、まぶしい光や音、強いニオイなどの外的刺激、過度な飲酒やホットヨガなどによる血行促進も血管を拡張させてしまう要因。



セルフで
できる♡

HEADACHE COPING

片頭痛&緊張型頭痛症状別 頭痛対処法

自分の頭痛のタイプが分かったら、それぞれの頭痛ごとの日常でできる予防法&痛みをやわらげる対処法を紹介するので試してみてください。

Coping 7

冷たい缶コーヒーで 頸部を冷やして その後飲む

手もとに薬がないときに片頭痛が起きてしまったら、ブラックの冷たい缶コーヒーを買って、頸動脈を冷やしてあげる。その後、コーヒーを飲むとカフェインによって血管がキュッと縮んで少しは痛みがラクになるはず。



Coping 4

友人や家族と一緒に 食事やお出かけをする

気の置けない人たちとおしゃべりしたり、一緒に出かけることは、ストレス発散につながります。“幸せホルモン”とも呼ばれるセロトニンの活性化が期待できる。もちろん、好きな人といちゃいちゃするのも有効♡

Coping 5

アロマセラピー &腹式呼吸

アロマセラピーや腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えてくれるので片頭痛を落ち着かせる効果も。エッセンシャルオイルを数滴ティッシュに垂らして近くに置き、鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませる“腹式呼吸”をしてリラックス。

ハーブ調でやや鋭い、すっきりとした香り。集中したいときにもおすすめ。エッセンシャルオイル セージ 10mL ¥2,000/生活の木



片頭痛の人向け

片頭痛を誘因するようなものを避け、起こってしまったら安静にして少し痛み部分を冷やすこと。

Coping 1

暗くて静かな場所で少し休む

片頭痛の激しい痛みに襲われたときは、まずは安静に。騒がしい場所に行ったり、動くことでも痛みが増すので、明かりを落としたり静かな場所で横になって少し休みましょう。

Coping 2

日光を浴びる

片頭痛はセロトニンの減少が大きく関係しています。朝起きてすぐに太陽の光を浴びることでセロトニンの分泌がUP。外へ出なくても窓辺にいただけでも十分、浴びることができる。

Coping 3

シックな色合いの服を選ぶ

目がチカチカするような強い色の服は、片頭痛持ちにとってあまりよくない。片頭痛を防ぐためにも、あまり派手な服を選ばずに、シックで落ち着いた色味の服を選んで。

Coping 8

ツボマッサージを行う

片頭痛の症状を緩和させたいときは、ツボを指圧するのも簡単で効果的。こめかみ部分の小さなくぼみ(緑竹空)、目頭近く(清明)、後頭部の生え際あたり(天柱)など。目の疲れや肩こりの緩和にも効く。



Coping 6

休日は ゴロゴロせず 外に出かける

休日だからとリラックスしすぎて寝すぎてしまうと、副交感神経が優位になりすぎて血管が拡張し片頭痛を起こす引き金に。平日と休日の生活リズムに落差をつけすぎず、休日でもちよつとしたお出かけをすると◎。

Coping 7

ゆっくり入浴する

筋肉の緊張をほぐすためにも、ゆっくりお風呂に入って体を温めるとグッド。お風呂の温度は38~40度くらいで、首まで浸かるのが効果的。毎日3分でもいいので、シャワーで済ませずにお風呂に入ることが大切。

Coping 8

ホットヨガや ストレッチを行う

血流がよくなるので片頭痛持ちの人はNGだけれど、血流の悪い緊張型頭痛の人はホットヨガがおすすめ。また、肩甲骨を寄せまわりの筋肉をほぐすストレッチなどを毎日の生活に取り入れるとGOOD。



Coping 3

PC作業をするときはディスプレイを少し見下ろす姿勢で

PCの真正面に座り、ディスプレイの位置は自然に少し見下ろすくらいが丁度いい。ディスプレイの位置が高すぎても低すぎても、あごが前に出たり、前かがみの悪い姿勢になってしまう、日常的に首~肩に負担を与えることに。



Coping 5

ストレスを溜め込まない

ストレスが溜まると自律神経が乱れ、筋肉の緊張、血流不足になりコリや痛みの原因に。短時間のカラオケなど、手軽にできるストレス解消法を見つけておくのが得策。

Coping 6

ゆとりのある服を選ぶ

普段の服にもちよつとした気配りを。タイトな服は、肩がはったり猫背になりやすく、肩周辺の筋肉に負担をかけがち。長時間着ているのほどもりスキー。ゆったりとした肩周辺に負担のかからない服を選びましょう。

Coping 4

自分にあった枕をセレクト

枕の高さが合わない、肩と首の筋肉が不自然に強張ってしまったりコリや痛みを感じてしまうので、自分に合った枕を使うのが大切。仰向けに寝たときに首の角度が15度くらいになる高さの枕が理想的といわれる。

Coping 2

首のマッサージを行う



肩こりよりも10倍以上多いのが首こりによる頭痛。男性よりも首が細く筋肉量の少ない女性に多いそう。(1)耳後ろの骨のてっぺんから、頸部の外側にかける胸鎖乳突筋や、(2)後頭部の生え際からうなじに沿って僧帽筋をマッサージして血行をよくしよう。

首やデコルテのマッサージに使用するのにおすすめ。リファならではのつまみ流す動きがとっても気持ちよく、首のコリにも効果的。リファアクティブジェル ¥18,800/MTG



緊張型頭痛の人向け

緊張型頭痛の人は、ストレスや緊張、疲労による筋肉のこわばりを軽減することが重要。

Coping 1

自分にあったメガネをかける

メガネをデザインや価格だけで選ぶのはNG。度数があていなかったり、フレームがきつかったりすると、頭痛や肩こりを引き起こす場合がある。メガネを買うときは、必ず眼科を受診してから、自分にあったメガネを作ることが大事。

本当に困ったら

頭痛外来へ

頭痛を専門に診察する外来のこと。慢性的な頭痛がある人、市販薬が効かない人、市販薬を月に10日以上飲む人は一度頭痛外来に行ってみるのがおすすめ。若くても怖い病気が隠れていることもあるので、頭痛で心配ごとのある人は診てもらおう。問診により必要に応じた検査をしてくれて、自分にあった対処法、ストレッチやヨガなどの指導もしてくれる。



東京頭痛クリニック

日本頭痛学会専門医による頭痛に特化した日本初の頭痛専門クリニック。薬剤による治療のみならず、生活習慣、体操など自宅で簡単に始められる治療法を各専門が指導してくれる。来院の際は予約するのがベター。もちろん飛び込みでもOK! 詳しくは公式HPをチェック。

◎東京都渋谷区千駄ヶ谷4-23-5-1F ◎03-3475-1120 HP <http://www.tokyoheadache.jp/>

ドラッグストアの鎮痛薬に頼るのも◎

頭痛の応急処置として、市販の鎮痛薬を飲むことは適しています。どの薬が自分にあっていられるかを見極めて痛みを上手にコントロールしよう。

市販薬とは?

頭痛の市販薬はロキソプロフェン、イブプロフェン、アセトアミノフェン、アスピリンなどの成分が入った鎮痛薬や漢方薬、鎮痛薬と漢方薬の配合剤などがある。さらにそれぞれの市販薬でも鎮痛成分が何種類入っているか、胃粘膜保護剤が使われているか、眠くなりやすい成分が入っているかなど様々。効果優先であれば鎮痛成分がいくつか入っている複合鎮痛薬のほうが効きやすい。症状や体質を薬剤師に相談して、あう薬をすすめてもらう。

どのタイミングで飲むのがベスト?

痛くなったら早めに飲むこと。ただし予防的に痛くなる前に薬を飲むのはNG。予防的に飲んでいると、薬の量が増えて頭痛が慢性化してしまうことがあるので注意。

飲んだらNGな人は?

妊婦さんや授乳中の人。市販の薬でアレルギー症状を起こしたことがある人。気管支喘息や、胃腸の弱い人も医師に相談してからの服用がベター。

飲み続けて大丈夫?

服用しても、痛みが繰り返される場合には、かかりつけの医師に相談してみてください。