

頭痛持ちなのだけど……。

原因はその生活習慣にあり

日本人で約4000万人、なんと3人に1人が頭痛で悩んでいる。だが、頭痛持ちでない人にとっては、その痛さ、辛さを理解することはなかなか難しい。だから「頭痛ぐらいで休まれては困る。」という、理不尽な意見が巷に溢れているのである。全人口の3分の1が、今日も頭痛の苦しみに、あえいでいるのである。

ということで、ここでは頭痛の種類と予防法や対策について記していきたいと思う。まず、頭痛は大きく2種類に分けることができる。それが一次性頭痛と二次性頭痛だ。とりあえず二次性頭痛から話そう。この頭痛は命の危険を伴う。くも膜下出血、脳腫瘍、骨髄炎などの疾患が頭痛の原因となっているからだ。たとえば、くも膜下出血が原因のときには、バットで殴られたような突然ピークに達する激しい痛みが襲われるし、意識障害や痙攣なども起こってくる。二次性頭痛は、よく「いつもと違う感覚」や「突然起きる」という痛みと表現されるが、もちろん

素人に判断できるものでは決してない。自分で何かおかしいと感じた場合は、医師の診察を仰ぎたい。ただし、この頭痛はすべての頭痛の20%以下でしか出現しない。

一方、一次性頭痛は、カラダや頭にとくに異常がないのに、繰り返し起きる頭痛。慢性頭痛とも呼ばれ、人によっては非常に強い痛みが悩まされるもの、命に関わることはない。これから紹介していきたいのは、もちろんコチラの頭痛。そして、この頭痛はこれまで大きく3つに分けられる。ひとつが緊張型頭痛、そして片頭痛、最後が群発頭痛である。

このうち、群発頭痛は人口10万人に対し、男性15・6人、女性は4人しか発生せず、しかも医師に頼るのが最善の対策となっているため、43ページのコラムで紹介することにする。その分、他の2つの頭痛をしっかりと解説していきたい。

そこで、とりあえず下にあるチェックリストで、自分がどの頭痛に近いかを確認してもらいたい。と、いつでも片頭痛と緊張型頭痛は単独で存在するわけではなく、両者の傾向を持っている方もいるはず。そういう人は2つのページを読んで、頭痛を軽減していつてもらいたい。痛みを回避できるようになれば、これまでより快適で、楽しい日常生活を送っていくことができるだろう。



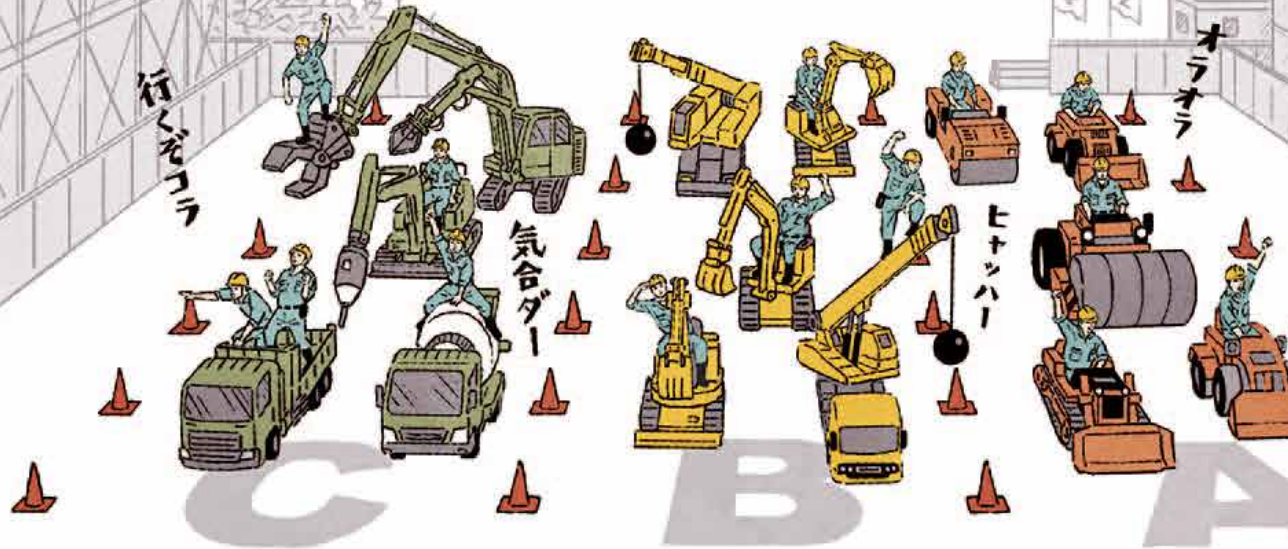
CHECK

あなたの頭痛は、片頭痛、緊張型頭痛？
チェックしてみよう。

- | | | |
|--|--|---|
| <p>TYPE C</p> <p>15 頭痛薬を慢性的に使用している。</p> <p>14 週末になると、頭痛が起きる。</p> <p>13 食事制限中や、コーヒを飲んで頭痛が起きる。</p> <p>12 高負荷の筋トレをするとう頭痛くなる。</p> <p>11 稀に頭の片側だけに我慢できない痛みが1週間から2か月続く時がある。</p> | <p>TYPE B</p> <p>10 頭痛発生前に光の輪が見えることがある。</p> <p>9 頭痛発生中、首光、匂いに敏感になる。</p> <p>8 頭痛発生中に吐き気を感じる。</p> <p>7 歩行などの動作で痛みが増す。</p> <p>6 頭痛が4〜72時間続く。</p> | <p>TYPE A</p> <p>5 頭が締め付けられるような痛みがある。</p> <p>4 肩や首まわりが凝りやすい。</p> <p>3 慢性的に睡眠不足である。</p> <p>2 デスクワークが多く、運動不足がち。</p> <p>1 頭痛が30分〜7日間続く。</p> |
|--|--|---|

1〜6にチェックが多い人はTYPE A、7〜12に多い人はTYPE B、13〜18はTYPE C。1〜12まで均等にチェックした人は、A・B両方の頭痛を有している可能性がある。

今日も頭痛という名の解体工事
激しい音が鳴り響く……。
そんな状態にストップをかける
正しい知識と対処法を紹介！



丹羽 潔先生

●にわ・きよし 東京頭痛クリニック理事長。にわファミリークリニック院長。自身も緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛を発症した経験をもとに診察を行う。著書に『めまいを治す63のワザ+α』などがある。

【緊張型頭痛】

姿勢の悪化に過度なストレス、
現代人が抱え込みやすい頭痛。



多

多くの日本人が苦しんでいるのが、この頭痛である。緊張型頭痛である人と、その疑いのある人を合わせると、頭痛持ちの22・3%にもなる。そして、困ったことに現代社会では、さらに増え続ける可能性がある。ズキズキではなく、鈍く圧迫するような痛みが特徴。後頭部を中心に発生したり、悪いことをしたときの孫悟空の輪のように、ギョツと締め付けられるような感覚に陥ることもある。

頭痛は30分〜7日間にわたって発生し、慢性型になると一日中、毎日持続する場合もある。こうなってしまうと、日常生活に支障が出てしまうこともあるだろう。原因には、まず姿勢の悪化が挙げられる。今の社会ではパソコンやデスクワークなどに従事して

る人が多く、ディスプレイや資料を見ようと、背中が丸まって猫背になることが多々ある。と、4kgほどの頭部は前に押し出され、頸椎がその重さに耐えられず、S字のカーブがなくなり、まっすぐになっってしまうのだ。するとどうなるか？ 僧帽筋という肩口から首へと広がる筋肉が、頭の方向へ引っ張られてしまう。この筋肉は頭の後ろにある後頭筋に繋がっているのだが、こちらも引っ張られることとなり、後頭部に痛みが発生するのだ。また、肩凝りでも僧帽筋が収縮した状態となり、同じように後頭筋が引っ張られる。また、物理的な原因以外でも痛みは発生する。それがストレス。人間は自律神経によって生活リズムを整えている。昼間働けるのは交感神経のおかげだし、夜に穏や



コレが原因!!

うっむき姿勢により、僧帽筋が引っ張られると、それに繋がる後頭筋にも影響がでて、緊張型頭痛が起きる。常に正しい姿勢を意識しよう。合わない枕も、寝姿勢を乱す。正しい寝姿勢は、立っているときの姿勢をそのまま横に倒したカタチ。覚えておこう。最後にメガネ。パソコンをずっと見ていると、目が疲れて肩が凝るが、合わないメガネも視神経を疲れさせ、僧帽筋の収縮を生む。

TYPE **B** が多い
あなたは

【片頭痛】

寝込んでしまうこともある、
日常生活に支障をきたす頭痛。



コレが原因!!

ストレスが溜まると、それに対抗しようとして交感神経が優位になる。すると、血管が拡張傾向となり頭痛が発生する可能性が増す。頭痛になりそうと思ったら、風呂は絶対ダメ。血液の循環がよくなり、血管が拡張して神経を圧迫する。ワイン、チョコレート、ナッツには、頭痛を誘発させるチラミンという物質が含まれている。またノンカロリー飲料のアスパラテームにも注意が必要。

と

くに女性に多いのが、この頭痛だ。男性の約4倍の人が悩まされている。男女合わせると、頭痛持ちの8・4%が片頭痛、あるいはその疑いのあるとされている。頭の片側、あるいは両側がズキズキと痛むのが代表的な痛みだが、稀に緊張型頭痛のように後頭部に鈍い痛みを感じることもある。また、吐き気を伴うことも大きな特徴。1か月に数回痛みが起きる場合が多いが、なかには年に数回、月に数回という人もいる。

ぜひ、痛みを軽減する方法を覚えておきたい。まず、片頭痛の起こるメカニズムから。脳にある視床下部という部分が、何らかの理由により興奮すると、脳内の血管が拡張する。と、血管まわりにある三叉神経に刺激が入り、また痛み物質も発生して痛みが生まれる。また、片頭痛にはある前兆が現れることがある。それが閃輝暗点。いきなり、ギラギラやギザギザの光のようなモノが見え、視界に異常をきたす。さらに、匂いや音に非常に敏感になる人もいる。

と、いっても日々のなかでは運動もしたいし、ときには酒も飲みたい。だから、体調が悪くて頭痛が発生しそうだと感じたときには控えるようにしてもらいたい。また、光、匂い、音に対して敏感になる傾向があるので、サンングラスを利用したり、騒音や人混みをさけるようにしよう。さらには、ストレスも原因のひとつとなるので、ストレスフルな生活にならないように環境を整えていきたい。それでも頭痛が発生してしまったり、痛んでいる場所を冷やして暗い場所で休むのがいい。たとえばデスクワークで抜けられないのであれば、デスクまわりの照明を落とすとして、音を遮断するためにヘッドフォンでリラックスできる音楽を聞くとよい。しからば、痛みは軽減できるはずだ。



片頭痛が起きたら、
まず痛む部分を
冷やしてみよう。

痛みが発生したときは、まず冷やしてみる。と、いっても水枕のように後頭部を冷やしてはいけない。ズキズキと痛む部分に集中して施すこと。すると、拡張していた血管が、元の状態へと戻っていくので痛みが減る。
○○○○○○●○○○○○

【その他の頭痛】

まだまだ解体工事は続く。悩ましい頭痛たちを紹介！



【週末頭痛】

楽しみにしていた休日、こんなときに頭痛発生。

ようやく迎えた休日。ずっと楽しみにしていた趣味の時間がやっと取れる。こう思ったときに、急に頭痛が発生してしまう、とても気の毒な人がいる。これは、平日に緊張していた心身が急に弛緩したことで、血管が拡張してしまうことで起きる。また、平日に睡眠不足だったりすると、週末に寝だめしようとして生活のリズムが乱れることも原因のひとつ

だ。緊張→弛緩を自分で制御するというのは、難しいことなので、まずは生活のリズムを平日、休日ともに変えないように努力してみよう。リズムが整っていくに従い、自律神経の働きも高まり、頭痛を回避できるようになる可能性は十分あるのだ。第一、睡眠というものは、貯金のように貯められるモノではない。1日だけ多く寝たって、何の得にもならないのです。

【カフェイン頭痛】

血管収縮作用のある
カフェインによる頭痛。

コーヒーが大好きという人のなかにも、頭痛持ちはいる。その成分であるカフェインは血管を収縮させる作用がある。ということは、頭痛に効く成分ということになる。しかし、実はカフェインを常用することで、逆に頭痛の原因になってしまう場合があるのだ。それが離脱症状と呼ばれるもので、ずっと飲み続けていた人がしばらく止めると、体内のカフェインが枯渇して、それがために血管が拡張してしまうのだ。こうならないためには、カフェインを摂取しすぎないが一番。



人によってその量は変わってくるのでいちがいに言えないが、ひっきりなしにコーヒーを飲むというのはいただけない。現在、自分がたくさん飲んでいると思った人は、少しずつ量を減らして行って、カフェインでの頭痛を予防してほしい。

【薬物乱用頭痛】

薬を使用しすぎると、逆に頭が痛くなる。

どんな薬にも耐性というものがある。ヒトのカラダがその薬に慣れてしまうために、効果が少なくなってしまうのだ。頭痛薬も同じで、頭が痛いからといって

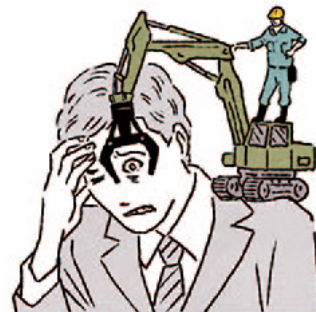
安易に薬に頼ると、頭痛が治りにくくなってしまふ。それにプラスして、薬を使用して効いているときは、痛みは発生しないから、脳の痛みに対する感受性が鈍ってくる。すると、これまではそれほどでもなかった軽い頭痛でも、より大きな痛みを感じるようになってしまふのだ。これを避けるためにできることは、薬の量を抑えることだ。用量以上の薬は絶対に飲まないことにしよう。もし、今すでに薬が効かなくなっている人なら、医師に相談することが重要。ただ、薬から離れたときには、本人の強い自覚が一番大切だということ覚えておいてほしい。



【群発頭痛】

のた打ち回るぐらい
ひどい頭痛が続く。

ごく少数であるが、この頭痛になる人がいる。とにかく、ひどい頭痛で15～180分間、のた打ち回るほどの痛み、実に片頭痛を1とすると10ぐらいの痛みが続く。そして、これが3～16週間にわたって群発し、痛みにより毎晩、同時刻に目覚めてしまうこともある。特徴はかならず顔の左側なら左側、右側なら右側に痛みがでること、左が痛んだり、右が痛んだりということは決していない。眼の窪みや眼球まわりに痛みが発生するが、後頭部、下顎、歯にまで広がってしまう



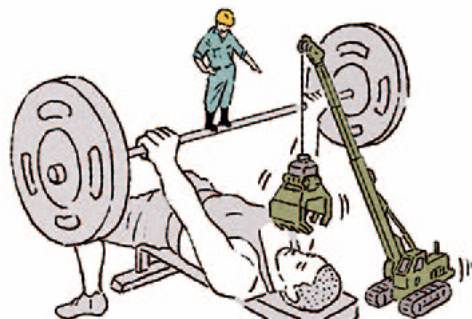
こともある。アルコール、煙草を控えて、さらに規則正しい生活をするのが予防法。だが、実際に頭痛が発生してしまった場合は、医師に頼るのが一番。効果的なイミグランという薬があるのだ。これを使うと10分ほどで痛みを解消できる。

【ウェイトリフティング頭痛】

トレーニング時に、血圧上昇で起きる頭痛。

『ターザン』読者のなかにはウェイトを使ったトレーニングを行っている人も多いだろう。ちょっと注意が必要だ。片頭痛の項でも記したが、血管を拡張するような行為は頭痛を発生させやすい。ウェイトリフティングで持ち上げ動作を行ったときには、血圧が上昇する。こめかみの血管が拡張して浮き出るのが、その証拠。だから、トレーニングを継続してい

くと、頭痛が発生してしまうことがある。こんなときは、まずこれまでの重量を100%としたら、70～80%の負荷で行うようにする。さらに、軽いウェイトから始めて少しずつ重くしていく。これなら痛みは発生しないはず。これで、1～2か月続けてみて、調子がよいと判断したら、元の重さに戻してみる。頭痛が発生しなかったら、そのままやり続けられよう。



【低血糖頭痛】

糖質が不足することで血管が拡張して頭痛に。

脳は100%糖質を栄養として働いている。糖質以外は一切受け取らないし、脳関門という場所が、常に異物が入ってこないか見張っているのだ。それほどまで

に脳は人間にとって大切なのである、当たり前だ。で、カラダのなかで血液のなかにある糖質、すなわち血糖が少なくなるとどうなるか。供給量が減ってしまうので、需要が賅えなくなる。すると、血流を促して血管を拡張させ、より多くの糖を脳内に取り込もうとするのである。脳の血管の拡張は、頭痛の原因の大きな一因である。だから、頭痛持ちの人は、ダイエットで極端に食事量を減らしたりしないほうがいい。また、忙しいので朝飯抜きというのもNG。3度の食事を栄養バランスよく摂取するのが一番。まあ、これは頭痛に限ったことじゃない

