

頭痛

気になる、

3人に1人が悩んでいる慢性頭痛。
なかでも「首こり・肩こり頭痛」「片頭痛」が多いと言われています

「たかが頭痛、されど頭痛」。ゆうゆう時代の頭痛の中には、こわい病気が隠れている可能性も！
「50代以降、いきなり頭痛に悩まされるようになった」場合は、専門医を受診しましょう。

「50歳を過ぎてから頭痛を感じるようになった」人は要注意！

月に1回以上、頭痛がある人を一般的に頭痛持ちといいますが、頭痛の種類は何と367種類もあるそうです。

「数として多いのは首こり・肩こり頭痛(緊張型頭痛)で約2400万人。片頭痛が約1200万人、群発頭痛が約100万人でこれらを3大頭痛と呼びます」

と話すのは東京頭痛クリニック理事長の丹羽潔さん。首こり・肩こり頭痛はその名前の通り、首や肩のこりが原因。片頭痛は遺伝性によるものが多く、群発頭痛の原因は不明だ。群発頭痛は20〜40代の男性に多く、ゆうゆう世代に身近なのは首こり・肩こり頭痛と片頭痛とのこと。

「偏頭痛は高血圧や糖尿病、がんなどは比べものにならないほど、遺伝的素因が影響している」と話す。

片頭痛はこめかみ、目の奥のほうなどが拍動に合わせてズキンズキンと痛み、約8割の人に吐き気や嘔吐が伴うのが特徴。日常生活に支障をきたすほどの発作に悩む人は70%以上で、特に30〜40代に多い。「若い頃から片頭痛があり、年を取っても痛み発作が残ることは十分にありえます。でも50歳を過ぎてから、突然片頭痛が始まることはありません」

一方、首こり・肩こり頭痛は後頭部を中心に頭全体を金属の輪でギュッと締め付けられるように痛むのが特徴。「首こり・肩こり頭痛も若い頃からずっとある、あるいは長年の積み重ねで、ゆうゆう世代になって痛みがよりひどくなることはあるでしょう。でも片頭痛同様、50歳を過ぎて突然首こり・肩こり頭痛になることはまずありません」

50歳以上でいきなり頭痛を感じたら脳血管障害、脳腫瘍、クモ膜下出血など、大きな病気が隠れている可能性があるという。

「片頭痛」の対処法

片頭痛の痛みは、以下のような刺激がひきかねとなって現れます。生活習慣を見直すことで、痛みの回数が減らせたり、痛みの程度を軽減したりできます。

- ・強い光や騒音、人混みを避ける
- ・寝すぎ、寝不足を避ける
- ・ストレスためない
- ・バランスのとれた食事をきちんととる
- ・体調の悪いときには飲酒を避ける
- ・無理な姿勢を続けない
- ・外出時はサングラスをかける
- ・鎮痛剤を長期に渡って飲まない

発作がおきてしまったら

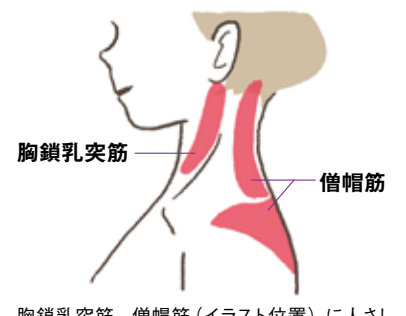
- ・患部を冷やし暗い場所で休む(後頭部は冷やしてはダメ)
- ・入浴は避け、シャワーにする

「首こり、肩こり頭痛」対処法

なで肩が多い日本人は首こり、肩こりになりやすい傾向が。筋肉がこると疲労物質がたまって、より痛みを感じやすくなります。お風呂上がりなど、体が温まっているときにこりをやさしくほぐしましょう。



僧帽筋をほぐすストレッチ。姿勢をよくして、胸を開くようなイメージで肩甲骨を寄せる。肩に力はいれないこと。朝昼晩各10回ずつ行う。



胸鎖乳突筋、僧帽筋(イラスト位置)に人さし指を当てて軽くほぐす。体が冷えていると神経が断裂する恐れがあるので、体が温まっているときに行う。また、強く押さないこと。

響いています。片親が片頭痛の場合は50%、両親ともに片頭痛がある場合は86%の確率で遺伝します」

片頭痛の体質を受け継ぎ、加えてストレス、睡眠不足、寝過ぎ、激しい音、強い光などの刺激が重なると痛みの発作が現れる。「脳の血管がバーンと拡がって、神経から

炎症物質が出たり、広がった血管に神経が圧迫されたりすると片頭痛の痛みが現れます。ですから血管を広げるようなことは、避けたほうがいいでしょう。たとえば体を温める、ポリフェノール(抗酸化物質)を含む食材を摂るなどは、片頭痛の人にとってはよくないですよ」

片頭痛の場合は薬の飲み方が大事

首こり・肩こり頭痛は原因となる首こり、肩こりのストレッチで軽減できる。

「人間の頭は約5キロ、肩は左右両方で10キロの重さがあり、これを支えているのが首。つまりいつも約15キロのダンベルを首から下げているような状態で私たちは生活しているのです。首には相当な負担がかかっています。毎日その日のこりは、その日にほぐすことを心がけて」

片頭痛は、閉経してホルモンバランスが変化することで消失する人もいますが、痛みが残る人もいます。痛みがひどいと生活に支障が出るので、我慢せず上手に薬を使おう。「市販の鎮痛剤を使う場合、3〜4時間は服用間隔を開けなければいけない」と思いがちですが、片頭痛の場合は別です。極端に言えば1日5回服用してもいいので、痛みを長引かせないことが大事。昨日3回飲み今日も3回飲み明日も3回飲むという

「飛行機での「離陸・着陸時の頭痛」対処法

気圧の変化や温度差などで誘発される片頭痛は多くの人経験するところ。飛行機の中など、旅先で痛みに襲われたら試してみましょう。



コーヒーなど血管を収縮させる作用のあるカフェインの入った飲み物を飲む。頭痛の発作が起こっているときは、血管が拡がっているため、冷たい飲み物や水(客室乗務員に申し出ればもらえる)で頸動脈を冷やし血管を収縮させる。

今月のドクターから一言

こりは毎日ほぐして、首こり・肩こり頭痛を予防。片頭痛の場合は薬を上手に使って、痛みを長引かせないことが大切。

お話を伺ったのは
丹羽 潔さん
医療法人社団 英麗会理事長、
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
にわ・きよし ●東海大学医学部卒業。
日本初の頭痛専門外来で5000人以上の患者を診る。医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会専門医・指導医、日本頭痛学会専門医・指導医・代議員など。自身も頭痛持ちで、克服研究にも余念がない。テレビや雑誌などでも活躍、著書多数。

