

健康に関する ご相談にお答えします!

健康に関してのお悩みや疑問にお応えする人気連載がパワーアップ!
本号より専門医の先生をお招きして、皆様の疑問にズバリお答えします。



今回の先生

東京頭痛クリニック理事長 **にわ きよし 丹羽 潔 先生**
にわファミリークリニック院長 **に聞きました!**



最近頭痛に悩んでいます…。
頭痛にはほかの病気が
隠れていることもあると聞きます。
**60代が気をつけておくべき
頭痛の症状を教えてください。**

大阪府 Sさん(60代)からのご相談

元々頭痛持ちでない方が
急に頭痛になるのは要注意です。

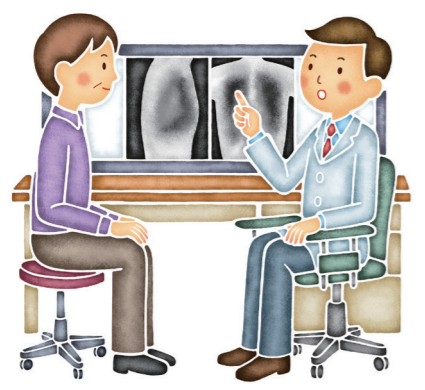
——まず、頭痛にはどんな種類があるのでしょうか。
丹羽／頭痛の種類は350種類以上。その中でも大きく二種類あり、片頭痛など頭痛そのものが疾患である「二次性頭痛」と、風邪、蓄膿(ちくのう)など他の病気が原因である「二次性頭痛」があります。

——その中で特に60代が気をつけるべき頭痛とは。
丹羽／「二次性頭痛」は30〜40代に多く、60代以降は少ない傾向にあるので、より注意すべきは「二次性頭痛」だと思います。特に、60歳を超えて急に頭痛が出た場合

例) いろいろな「二次性頭痛」

主な頭痛の種類	特徴的な痛み方
クモ膜下出血	・非常に強い痛みで、吐き気や嘔吐を伴う ・なんとなく頭が重く痛い状態が2〜3週間続く
慢性硬膜下血腫	頭をぶつけた後、じわじわ痛くなる
側頭動脈炎	目の横がズキズキ痛む
急性緑内障	目の奥にグングン響く痛みがある
クラウン・ダンス症候群	頭を左右に振ると痛むが、縦だと痛まない
脳腫瘍	鈍い痛みが徐々に悪化したり、起床時に痛みがある

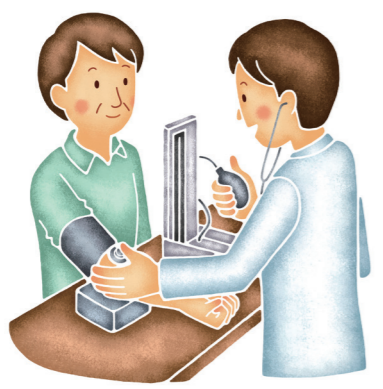
にわ きよし 丹羽 潔 先生
東海大学医学部卒業後、ドイツLudwig-Maximillian大学神経内科、米国Minnesota大学神経内科で欧米の最先端の医療を学び、東海大学神経内科専任講師を経て、平成17年「にわファミリークリニック」を開院。現在は「東京頭痛クリニック」「にわファミリークリニック」の両院で頭痛、めまいの診療を行う。日本神経学会専門医・指導医、日本頭痛学会専門医・評議員。「めまいを治す63のワザ+α」ほか著書多数。



は要注意です。特徴的な痛み方があるので、それぞれ見分け方を覚えていただきたいですね。(右ページ下表参照)
——頭痛が起きてしまつたら、どのような医療機関にかかるといいでしょうか。
丹羽／最近では頭痛専門医

も増えていますが、お近くになく総合病院に行かれるなら脳神経外科、脳神経内科のある病院を選ばれるのがいいと思います。また症状が改善されない場合は、セカンドオピニオンも大切だと思います。早めに症状を特定して治療を受けなければ急変してしまう病気もありますので、気になったら放置せず、医療機関へ足を運んでいただきたいと思います。

——自分でできる予防法はあるのでしょうか。
丹羽／「二次性頭痛」は、ストレッチや適度な運動、ストレスをなるべくためない、首や肩を温めるなどが有効です。また、普段運



動しない方が急な運動をしたり、強いマッサージを受けたりすることで頸部に負担がかかると、こちらが頭痛の原因になります。無理しすぎず、マッサージもなるべくご自身でされるのがおすすめです。二次性頭痛は症状により、血圧に気をつける、などは普段から心がけてください。

次のページでは
「血圧の上昇」を抑えるポイント
についてご紹介します