

頭痛はなぜ起る？ その原因と解消法

頭が締め付けられるような痛み、ズキンズキンするような痛み……ひと口に頭痛といっても種類はさまざまです。日本人にはどんな頭痛が多く、原因は何なのでしょう？頭痛の種類や原因、解消法について考えました。



頭痛は細かく分類すると、約350種類もありますが、大きく分けると2つに分れます。ひとつは頭痛そのものが病気の一次性頭痛、もうひとつは他の病気によって二次的に頭痛が現れる「二次性頭痛」です。頭痛の8割以上は一次性頭痛で、これは慢性頭痛ともいわれます。統計によると、日本人の3人に1人が

慢性頭痛で悩んでいることがわかっています。

緊張型頭痛と片頭痛が二大頭痛

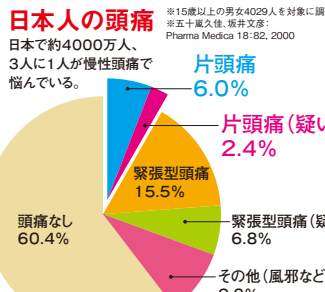
一次性頭痛の代表的なものは緊張型頭痛と片頭痛です。これが慢性頭痛の2大頭痛です。

緊張型頭痛は一次性頭痛の中で最も多く、頭全体が締め付けられるような重い痛みが特徴です。年齢、性別に関係なく起こります。主な原因はストレスによる血行不良だと考えられます。ストレスを感じて肩や首の筋肉が収縮すると、神経や血管が圧迫され、頭痛が生じます。頭痛のほか、めまいや吐き気、嘔吐を伴う場合もあります。片頭痛はズキンズキンと脈打つよ



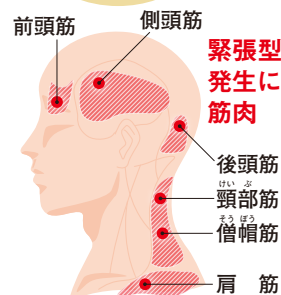
監修／わファミリークリニック院長 丹羽 潔先生

うな強い痛みを感じます。脳内の血管が広がり、血管に絡みつく三叉神経が刺激を受けることで痛みが現れます。男性よりも女性に多く、特に思春期から40代の女性に多いのが特徴です。



頭痛薬の飲み過ぎで頭痛の頻度が増えることも

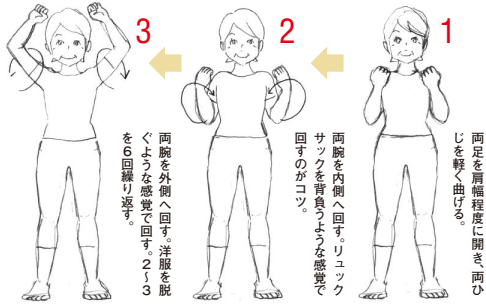
二次性頭痛では、意外と盲点になっているのが頭痛薬など鎮痛剤による薬物乱用頭痛です。頭痛持ちの人は



エストロゲンが影響していると考えられています。エストロゲンの分泌量は月経周期に伴って大きく変動し、排卵期と月経開始時に急激に低下します。このエストロゲンの分泌量の急激な低下が片頭痛の発症に大きく関係しているのです。そのため閉経以降、片頭痛が新たに発症することはありません。ただ閉経前から片頭痛持ちだった方の中には、閉経後、片頭痛が現れることもあります。

早めに頭痛薬を飲んだり、予防的に服用したりすることがあります。こうして薬を飲む回数や量が増えくると痛みにも敏感になり、頭痛の回数が増えるうえ、頭痛薬も効きにくくなっていくのです。すると、効かないからと頭痛薬の量を増やすという悪循環になり、薬物乱用頭痛に拍車をかけてしまいます。

肩を回す体操



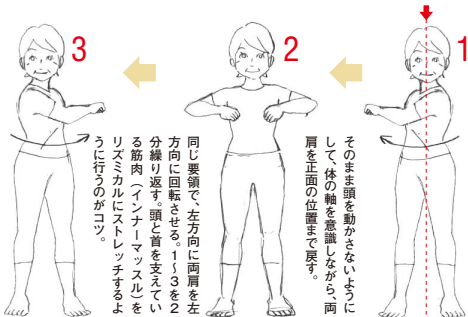
これまでにあまり頭痛がなくて、50代以降、急に痛みを感じた場合、くも膜下出血や脳腫瘍なども考えられます。くも膜下出血は野球のバットで殴られたような激しい痛みを感じることも多く、吐き気を伴う場合もあります。脳腫瘍は鈍い痛みが日に日に強くなっていくのが特徴です。いずれにせよ、尋常ではない頭痛が現れたときは、速やかに専門医の診察を受けてください。

緊張型頭痛の対策は首や肩の血行促進

緊張型頭痛は血行が悪くなると起こりやすくなります。たとえば、書き物や調べ物をしたりして、長時間前かがみの姿勢をとったときなどは肩や首の筋肉がこり、血行が低下して、頭痛につながる可能性があります。逆に言えば、このこりをほぐせば頭痛の予防、改善が期待できます。一番手っ取り早くできるのが、下に紹介したようなストレッチです。また、両手で握りこぶしを作り、まっすぐ前方に左右交互に腕を伸ばして突く「正拳突き」の動作もおすすです。合間の時間に数回やるだけでも違ってきます。

体を温めることも、血行促進に効果があります。お風呂につかる時は、首や肩をやさしくもみほぐすとよいでしょう。また、寒い季節、外出時は首を冷やさないようにマフラーやストールを着用するようにしてください。

腕を振る体操



そのほか、ストレスも頭痛の大敵です。ストレスを完全に取り除くことはむずかしいかもしれませんが、カラオケやスポーツなど、自分なりのストレス解消を心がけましょう。一方、片頭痛は血管が拡張することによって起こります。広がった血管を収縮させるには、冷やすことが一番。頭部に血液を送る頸動脈が通る首の前面を冷やすと効果的です。お酒は血管を広げる作用があるので注意しましょう。特に、赤ワインには血管拡張成分が含まれているので、飲み過ぎは厳禁。逆に、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには血管を収縮させる作用があります。ただ、飲み過ぎるとリパウンドで血管が広がるので、1日1〜2杯を目安にするのがいいでしょう。

頭痛薬は、片頭痛にはそれほど効果はありませんが、緊張型頭痛には有効です。ただ、薬物乱用頭痛を避けるため、月に10日以上は服用しないでください。

また、自分の頭痛のタイプを知るために、専門医の診断を仰ぐことは転ばぬ先の杖となります。不安な方は、頭痛外来のある病院などを受診してみるとよいでしょう。

※体操は、ご自分の体調に合わせて、無理のない程度で行いましょう。