

# 頭痛について

頭痛持ちの人がどの位いるかの  
全国調査（16歳以上）で、全体の  
なんと25%に慢性頭痛が有るとい  
う結果が出ました。そこで今回は、  
頭痛にはどんな種類が有り、どの  
ように対処したらよいのかについ  
てお話しします。

頭痛と一口でいっても、いろい  
ろな種類の頭痛が有ります。こ  
こでは大きく3つのグループに分  
類します。

**第1に誰にでも起こる日常的な  
頭痛**（二日酔い、アイスクリーム、  
高山病などで原因がはつきりして  
いるので自分で避けられます。今  
回はここでは説明を省きます）

**第2に脳の病気が原因の危ない  
頭痛**（くも膜下出血、脳腫瘍、髄  
膜炎、慢性硬膜下出血など危ない  
頭痛）

**第3に頭痛持ちの頭痛とも呼ば  
れる慢性頭痛**（緊張型頭痛、片頭  
痛、群発頭痛）

慢性頭痛が理解できると、危な  
い頭痛がより理解できるので、第

3の慢性頭痛について説明します。

慢性頭痛には、大きく分けて次の  
三つのタイプがあります。（混合  
型頭痛は緊張型頭痛に含まれます。  
なお、三叉神経痛は慢性頭痛とよ  
く間違われる病気ですが、原因や  
現われ方などから慢性頭痛には分  
類されません。）

## ●片頭痛

## ●緊張型頭痛

## ●群発頭痛

まず片頭痛について説明します。

片頭痛は15歳以上の人口の約8%  
を占めています。若い人に多く、  
女性が男性の約4倍です。片頭痛  
の原因はまだはつきりはしません  
が、セロトニンが関係すると言わ  
れています。脳、頭皮の血管が大  
量のセロトニンで一時的に収縮す  
るために前兆が現れます。前兆の  
うち多いのが、視野障害の閃輝暗  
点（センキアンテン）です。例え  
ば、視野の中心が見えにくくなり、  
そのうち視野の周辺にチカチカし  
た、まぶしいギザギザの線が現れ  
るといふものです。こうした前兆  
の無い例も有ります。その後セロ  
トニンの低下に伴い血管は拡張し、

血管周囲の神経を刺激して拍動性  
（心臓の鼓動に合わせた）のかな  
りひどい頭痛が出現します。嘔気  
嘔吐を伴います。頭痛発作は4時  
間から72時間で軽快します。発作  
の無い時は全く正常な状態です。  
発作は月に1〜2回起こります。

治療に関しては、最近片頭痛にか  
なり効果ある新薬が出てきました。  
片頭痛と診断できれば医師に処方  
してもらえます。片頭痛時は痛み  
の部分をやや冷やし、静かに安静に  
しましょう。なお赤ワイン、チョコ  
レート、チーズで片頭痛が誘発さ  
れることが有ります。片頭痛なら  
避けた方がいいでしょう。

次に緊張型頭痛について説明し  
ます。日本人の中年から老人にか  
なり多い頭痛です。痛みの特徴は  
頭を締め付けられる様な痛みです。  
軽度、中程度の頭痛が長期間続き  
ます。朝より夕方に強くなること  
が多いです。時に強くなって吐き  
気、嘔吐を伴うことも有ります。  
原因は身体的、肉体的ストレスな  
どによる肩こりです。後頸部の筋  
肉が張ると同部の血流障害が起こ  
り痛み物質など蓄積し頭痛が起こ  
ります。治療法は軽い運動や後頸  
部を暖めたりマッサージしたりす  
ることです。市販の鎮痛剤が効き  
ます。

次に群発頭痛について説明しま  
す。ある一定の期間（1〜2ヶ月）  
毎日のように、しかも明け方のほ  
ぼ決まった時間に起きる激しい頭  
痛です。群発期は年に1〜2回や  
つてきます。激しい痛みは1〜2  
時間続き、その後、自然に治まり  
ます。男女比では、片頭痛の場合  
とは逆に、圧倒的に男性に多く、  
しかも、20代〜30代と比較的若い  
うちから起こる慢性頭痛です。ア  
ルコールを飲むと頭痛が誘発され  
ます。治療法は現在効果のある新  
薬が出ていますので脳外科、神経  
内科の医師に相談してください。  
なお市販薬は効果が有りません。

次に脳の病気が原因の危ない頭  
痛の話を簡単にします。突然の今  
まで経験したことのない激しい頭  
痛はくも膜下出血を疑いすぐに安  
静にして、救急車で脳外科の有る  
病院に行きましょう。発熱を伴う  
頭痛は髄膜炎の可能性が有ります。  
脳外科、神経内科、小児科の医師  
の診察が必要です。脳腫瘍の頭痛  
は痛みが少しずつ進行します。朝  
起きたときに痛みが強いことが多  
いです。何らかの神経症状を伴う  
ことが多いです。脳外科を受診し  
て下さい。慢性硬膜下血腫の頭痛  
は軽いことが多く、歩行障害、認  
知症の進行を認めます。

以上慢性頭痛を十分理解して、  
危ない頭痛を見逃さないようにし  
て下さい。気になる頭痛で悩ん  
でいる時は医師にご相談ください。  
(医師会)