

頭痛

なんとかしたい



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

頭痛

日本の成人の3~4人に1人は、
慢性的な頭痛に悩んでいるといわれます。



あなたの頭痛はどのタイプ？

頭痛の対処方法を見つけるには、まずは頭痛の症状から
頭痛タイプをチェックしてみましょう。

■頭痛チェック①

- しめつけられる・圧迫されるような重い痛みがある
- 頭の両側が痛む
- ストレスを感じたときや細かい仕事の後などに起こる
- 痛む部分をマッサージすると楽になる
- ストレッチをしたり、お風呂に入ったりすると楽になる
- 毎日のように頭痛があるが、寝こむほどではない

■頭痛チェック②

- ズッキンズッキンと痛む
- 頭の片側が痛むことが多い
- 動くと痛みが増す
- 吐き気がしたり、光や音がわずらわしく感じる
- 頭痛の前にキラキラしたものが見えたり、視野がぼやける
- 痛みは数時間から3日間ほど続く

■頭痛チェック③

- 非常に激しく、えぐられるような痛みがある
- 片側(常に同じ側)の目の奥が痛む
- 夜、痛みで目がさめることがある
- 涙が出たり、目の充血を伴うことがある
- 痛みは30分から2時間ほど続く
- 1~2カ月の間、毎日のように痛み、それが終わるとなんともなくなる



チェック終了!

- 頭痛チェック①にチェックが多かった … **緊張型頭痛**
- 頭痛チェック②にチェックが多かった … **片頭痛**
- 頭痛チェック①と②がほぼ同数だった … **混合型頭痛**
- 頭痛チェック③にチェックが多かった … **群発頭痛**

※**混合型頭痛**とは「緊張型頭痛」と「片頭痛」の両方の症状を併せもつ頭痛

あなたはどのタイプの頭痛わかりましたか？
次のページ以降にそれぞれの頭痛について
紹介しています。
該当する頭痛をみてみましょう。



緊張型頭痛

痛みはそれほど強くなく、後頭部を中心に頭がしめつけられるように痛みます。頭、首、肩に広がる筋肉の緊張(こり)や張りを伴うのが特徴です。

誘因

ストレスや長時間の同じ姿勢、目の疲れなどによって起こる筋肉の緊張(こり)が原因です。また、そこで起きた頭痛がストレスや刺激となり、さらに頭痛をひどくするという悪循環ができてしまいます。

【痛むとき】

■筋肉の緊張(こり)をほぐす

痛みが起きたら、こった部分を温めたり、マッサージやストレッチなどで首や肩の筋肉をほぐし、リラックスしましょう。また、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるなど、普段から筋肉のこりをほぐすよう心がけることで、予防にもなります。

■つらい時には市販の鎮痛薬を

【予防】

■ストレス解消を心がける

趣味やスポーツなどで、ストレスを解消しましょう。

■適度な運動を習慣に

よい姿勢を心がけることも大切です。

対処法

どうしてもつらいときは… 医療機関を受診しましょう

市販の鎮痛薬を5～6回程度服用しても症状が改善しない場合や、痛みが繰り返す場合は、**頭痛外来・神経内科・脳神経外科**などを受診しましょう。医療機関を受診し、症状に適した薬で治療することで多くの場合、症状が改善されます。

○片頭痛の治療薬“トリプタン”

医療機関で処方される「トリプタン」という薬は、片頭痛の原因となる「血管の拡張や炎症」を抑える作用をもっています。

○片頭痛の予防薬

頭痛の起こる日数が多かったり、トリプタンの効果が得られなかった場合に処方されます。頭痛そのものを減らしたり、痛みを軽くしたりすることができます。

市販の鎮痛薬の使い過ぎにも注意！

過度の服用(週に2～3日以上)は薬への依存へとつながり、さらに「鎮痛薬の使い過ぎによる頭痛」へと発展する原因となるので注意しましょう。

群発頭痛

片側の目の奥の激しい痛みが特徴です。就寝中などに痛みで目がさめることが多く、一旦起こると群発地震のように1～2カ月間、ほぼ毎日起こることから名づけられました。20～40代男性に多く見られます。

誘因

原因は明らかにされていませんが、目のすぐ後ろにある太い血管が拡張し、その周囲に炎症が生じて、神経を刺激するために起こると考えられています。

【痛むとき】

■発作が起きたら病院へ

発作時の痛みは100%濃度の酸素吸引が有効です。


【予防】

■発作の原因となる行動を避ける

- ・症状が出る時期は、アルコールを控えましょう。
- ・入浴後に痛みが起こる人は、シャワーで済ませましょう。

対処法

■こんな時はすぐ病院へ

仕事の疲れによる頭痛や、肩こりによる頭痛などではなく、頭が割れるように痛く感じたり、夜中に頭痛で目が覚めてしまったり、普段感じたことのない位の強い頭痛の場合は、脳の疾患に伴う痛みの疑いがあります。このような場合は、脳神経外科で診察を受けることをお勧めします。