

[三洋電機健保]

日頃から頭痛に悩まされていませんか？頭痛には、いくつか種類があり種類により対処の方法も変わってきます。そこで、今回は『慢性頭痛』に関するお話です。



### ★ 慢性頭痛の種類

慢性頭痛には、大きく分けて以下の二種類に大別されます。

#### ① 緊張型頭痛

頭部、首、肩、背中にかけての筋肉が緊張することで、周囲の神経が刺激され痛みが発生  
 誘因：悪い姿勢、様々なストレスによる精神的な緊張や不安  
 症状：締め付けられるような痛み、寝込む程の痛みでは無いが、朝から夜まで何日も続く

#### ② 片頭痛

片頭痛が起こる仕組みは、未だ判っていない部分も多いが、脳の血管とその周囲の痛みを感じる神経が関与していると考えられている。

誘因：緊張状態から解放されほっとした時、睡眠不足の生活リズムの乱れ、人ごみ、騒音、強い光、臭い等

症状：ズキズキとした激しい痛み、吐き気、寝込むほどひどくなる事もある。

月に1～2回、4時間～3日程続く

『慢性頭痛』がある人は年間約4千万人で、その中でも緊張型頭痛が約22百万人と最も多い

### ★ きちんと治療・予防しよう！

緊張型頭痛と片頭痛では、治療方法が異なります。それぞれに合った対処方法を知り、治療・予防をしましょう！

#### ① 緊張型頭痛の治療・予防

筋肉の緊張や精神的な緊張が誘因で起こる為、治療と予防には誘因となる緊張を取り除く必要があります。予防法としては、以下の方法が考えられます。

- 姿勢を正しくする
- 気分転換を図る
- 後頭部を温める
- ぬるめの湯に入浴する
- ストレスを溜め込まない
- 肩や首のこりをほぐす体操をする

#### ② 片頭痛の治療・予防

市販の鎮痛薬はあまり効果が無いため、症状が辛い場合は医療機関へ相談し、適切な治療を受ける。また、誘因は個人により違うので、何が誘因となるのか見極め、対処をする事が大切です。予防のために、次の点などに気を付けてください。

- 片頭痛の誘因を見つける、避ける
- 生活のリズムを崩さないようにする

### ★ 市販薬の使い過ぎに注意！

頭痛がひどい時は薬等を使って痛みを鎮める事も大切です。しかし、痛み止めを使い過ぎてしまうと、頭痛の回数が増え症状が強くなる場合があります。これを「薬物乱用頭痛」と言う。

『使いすぎ』の目安は、「月に10日以上鎮痛薬の使用が3ヶ月を超える」ような場合だと言うことですので「薬物乱用頭痛」を防ぐためにも次のことを守りましょう！

- ① 鎮痛薬を、予防の目的で使わない！
- ② 強い頭痛は、市販薬では治りにくいことを自覚する！
- ③ 市販薬は、量が増えやすくなることを意識する！



頭痛でも、脳腫瘍やくも膜下出血などの重大な病気が原因になっている事もあります。また、上記のような薬の使い過ぎで、逆に頭痛を起こすケースもあります。いつもの事だと軽く考えず辛い時は、医療機関へ相談をしましょう！