



頭痛のお話、第一回目です。頭痛は大きく2種類に分かれます。いわゆる頭痛もちの頭痛、これは頭の中に何か悪い病気があるわけではありません。これとは別に何かの病気のサインとしておこる頭痛、これは頭の中に何か悪い病気が隠れていることがあります。

では、いわゆる頭痛もちの頭痛です。ほとんどの頭痛は頭の中に何か悪い病気が隠れているわけではありません。

一番多いのは筋緊張性頭痛といって、頭の筋肉の凝りです。季節の変わり目やストレス、こんな時はよく肩がこりますよね。実は頭の筋肉も凝ってきます。頭の筋肉が凝ると首の後ろから後頭部にかけて重たい、何か重い帽子でもかぶさったような頭痛が生じます。気分も毎日おもだるくなりますよね。

こんな時はお風呂や、蒸しタオルなどで首の後ろを温めてもらうと楽になります。また普段から肩を回して運動するのもよいでしょう。

でも、症状の強い人、めまいや吐き気など伴い生活指導では改善しない人には筋肉を和らげるお薬で緩和します。中には頭の中や首の骨に何かあることもあります。

まず、脳かかりつけ医に相談してみましょう。

筋緊張性頭痛の他に、よく遭遇する頭痛に片頭痛があります。これは女性に多く見られます。典型的なものは、慢性ではなく月に1.2回、心臓の脈と同期して片方の頭がズッキンズッキンと痛くなります。

これは頭の皮膚の下にある血管が広がって、脈打つようにズッキンズッキンと痛みを引き起こします。痛くて何もする気がおこりません。

「まえぶれ」を伴うのも特徴的です。何か片方の上の方にキラキラしたものが見えだし、そのあとズッキンズッキンと痛むのが片頭痛の特徴です。

治療ですが、普通の痛み止めでは効きづらいことがあります。トリプタンという片頭痛にあったお薬が必要です。そして内服するタイミングが大切です。前兆が来て痛くなる前に内服しましょう

筋緊張性頭痛と片頭痛はいわゆる「頭痛もち」の頭痛です。頭の中に何か悪い病気が隠れていることは少ないです。でも、中には何か病気が潜んでいる可能性も否定できません。そして適切な生活指導と内服指導が必要です。

心配なことがあれば、脳かかりつけ医に相談してみましょう。

今回は、いわゆる頭痛もちの頭痛のお話でした

次回は、何か病気のあるサインとしての見逃すと大変なことになる二次性頭痛についてお話します。