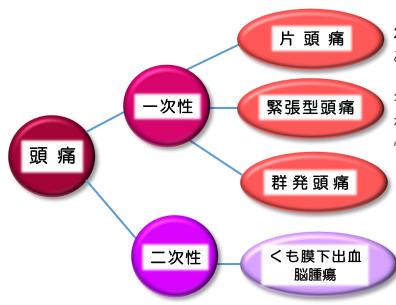
# 頭痛

#### 頭痛にも種類がある

日本人は頭痛持ちが多いと言われています。一説には頭痛持ちが日本の総人口に占める割合は39%(およそ3900万人)とも言われています。

頭痛の原因は様々ですが、特に明確な病気があるわけではないのに繰り返し起こる頭痛 (=一次性頭痛)と、病気が原因であらわれる頭痛(=二次性頭痛)に大別できます。

一次性頭痛がいわゆる「頭痛持ち」の頭痛で、首や頭部周辺の筋肉の緊張や、頭部の血管 の拡張などによって起こると考えられています。



20 代から 40 代の女性に特に多く みられます

年齢や性別を問わず、最も多く見られる頭痛です。誰もが発症する可能性があります。

患者数は少ないものの、20~40 歳 代の男性に多くみられます。

こうした頭痛は命の危険がある 場合があるので素早い対処が必 要です。

## 片頭痛

日本人の約8%もの方が悩まされている片頭痛。なかでも30代の女性は、5人に1人が片頭痛を持っているといわれます。

原因

頭蓋骨内の血管が広がり炎症を起こしたためと考えられています。 ストレスや疲労・睡眠不足の他、女性に多いことから、女性ホルモ ンが関係していると考えられています。

症 状

- ズキンズキンと波打つような強い痛み
- •月に1~2回起こる
- 頭痛が起こる前チカチカした光が見える
- 体を動かすとガンガン頭に響く

冷やす・安静に

対 策

痛む部分を**冷やし、**静かな部屋で休むことがお薦めです。 できれば横になりましょう。

血管を広げてしまう**入浴や運動、マッサージなどは厳禁**です。 また、我慢できないほどひどい場合は、専門医の診察を受けましょう。

### 緊張型頭痛

肩こりが頭痛の 原因 No.1



原因

精神的なストレスや長時間のデスクワークなど同じ姿勢を続けたことによって、血行が悪くなり首や頭の筋肉が緊張してしまうことで起こります。**肩や首のこり**を伴う人が多いです。

症 状

- ・後頭部を中心に頭全体が締めつけられるような重い痛み
- ・毎日のように朝から晩まで一定の鈍い痛みが続く
- 肩や首のこりを伴う
- パソコンを使った後に痛む
- 軽いめまいを伴うことがある

温める

入浴・蒸しタオル

対 策

入浴などで首や肩周辺を<mark>温めたり、ストレッチやマッサージ</mark>をすると<mark>筋肉の緊張がほぐれる</mark>ので効果的です。

また、普段から長時間同じ姿勢を続けたり、ストレスをため込 まないように心がけましょう。



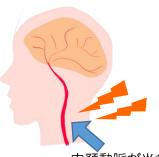
# 群発頭痛

原因

目の後ろを通っている内頸動脈が拡張して炎症 が起きるためではないかと考えられています。 アルコールが誘因となるといわれています。



- 目をえぐられるような激しい頭痛
- 1~2 ヶ月の間毎日痛みがあらわれる
- ・痛みがあらわれるのは 1~2 時間



内頚動脈が炎症





対 策

痛みが激しいこともあるので、専門医の診察を受けるようにしましょう。 痛みがあわられている時期は、**飲酒や喫煙は控えた方が良い**でしょう。 また、日ごろから規則正しい生活を心がけることも大切です。

生活に支障がない軽症の頭痛であれば、市販薬 (OTC) でも対処可能ですが、頻繁に頭痛が起こったり、日常生活に支障をきたすほどひどい場合、また、市販の頭痛薬を用法・用量通りに飲んでも効かない場合、月 10 回以上服用してしまう場合は、専門医(頭痛外来や神経内科あるいは脳神経外科)の診察を受けたほうがいいでしょう

#### 薬物乱用頭痛にも注意!

頭痛薬の飲み過ぎが原因で頭痛が起こる こともあります。頭痛は我慢せず、専門医 に相談を!



お薬のこと以外でも何でも ご相談ください!

ライフ調剤薬局