

2011年7月



慢性頭痛について

頭痛は大きくわけて3つに分類されます。1つ目は、風邪や二日酔い、ストレスや疲れなどが原因で起こりすぐに治る「日常的に起こる頭痛」。2つ目は、脳腫瘍、脳膜炎、くも膜下出血などが原因で起こる「病気による頭痛」。3つ目は定期的に同じような程度の痛みを繰り返す「慢性頭痛」です。

その中から、今回は「慢性頭痛」についてのお話です。

慢性頭痛は脳などを検査しても異常は見つからず、生命には関わりませんが、非常につらく生活に支障が出る事もあります。



慢性頭痛の種類

片頭痛

頭の片側（または両側）がズキンズキンと脈打つように痛み、光や音に敏感になり、吐き気、嘔吐、下痢を伴うこともあります。脳の血管が急激に拡張し、血管のまわりの神経を刺激するために起こります。20～40歳代の女性に多くみられ、目の前がチカチカする、目が回るなどの前兆が現れることも。ストレス、空腹時の血糖値の低下、アルコール、寝不足、月経、人込みや騒音などが原因となります。

片頭痛が起こったら...

- ・暗く静かなところで横になる
- ・痛むところを冷やす
- ・こめかみを押さえる
- ・頭痛があるときは運動、入浴、飲酒は避ける

緊張型頭痛

後頭部、こめかみ、額を中心に頭重感や締め付けられるような痛みがジワジワと始まり、ダラダラと続きます。肩こり、眼精疲労、めまい、倦怠感などもあらわれます。午後から夕方にかけてひどくなる場合が多いですが、寝込むほどではありません。ストレス、顎関節症、長時間同じ姿勢でいる、眼精疲労などが原因となります。

緊張型頭痛が起こったら...

- ・姿勢を正しくする
- ・気分転換を図る
- ・後頭部を温める
- ・肩や首のコリをほぐす
- ・ぬるめのお湯に入浴する

群発頭痛

目の奥をえぐられるように激しく痛み、目の充血、涙、鼻水、鼻づまりなどがあらわれます。20～30歳代の男性に多くみられ、年1～2回の頻度で起こり、一度発症すると、一定期間毎日ほぼ決まった時間帯に痛みが起こります。頭痛発生期間中の飲酒、喫煙、血管拡張剤の服用、気圧の変化などが原因となります。

群発頭痛が起こったら...

- ・期間中の禁酒
- ・窓を開けて新鮮な空気を吸う

緊張型頭痛のための体操

ひじ掛けのないイスに座りながらやってみましょう。全体で5分程度。頭痛が起こったときにも、予防にも役立ちます。

【腹式呼吸】

イスに深く座り、鼻から大きく息を吸いゆっくりと吐く（2～3回）。

【肩のリラックス】

息を吸いながら両肩をゆっくりあげ、吐きながら真下にストンと下ろす。同様に、少し後ろと、少し前に下ろす動作を行う。

【頭を倒す】

頭の後ろで腕を組み、息を吐きながら手の重みで頭をゆっくり前に倒して首筋を伸ばす。同様に、斜め右下、斜め左下に倒す動作も行う。

【頭を横に倒す】

右手を太ももの下に挟み左手を右の耳に触れるあたりに置く。息を吐きながら頭を左横にゆっくり倒す。左右の手を替えて、同様に行う。

【腕を伸ばす】

左腕を前に伸ばし、曲げた右腕で抱えるようにする。息を吐きながら右腕で左腕を胸のほうへ引き寄せせる。左右の腕を替えて同様に行う。

【首を回す】

両手を腰の後ろで組んで肩の力を抜く。大きく呼吸しながら首を大きく回す。反対側にも回す。



慢性頭痛を予防するには日頃から、ストレスをためない、刺激の多い環境を避ける、寝不足や寝すぎに気をつける、1日3食きちんと食事をとるなど、規則正しい日常生活を心がけるようにしましょう。



頭痛はそれぞれのタイプに合った対処が必要になります。

分からないことや気になることは医師や薬剤師に相談しながら、頭痛を治療していきましょう。

また、頭痛の原因となる病気には、くも膜下出血、髄膜炎、脳腫瘍など生命に関わる重大なものもあります。頭痛が続く場合には我慢せずに医療機関を受診しましょう。



その他、頭痛の治療薬についてなど、聞きたい方はお気軽に薬剤師までお声をおかけください。

(きょうの健康 / health クリック / ファイザー / 健康 salad
参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>