薬剤師の視点から毎号ピックアップしたテーマについて健康に役立つ情報をお届けする

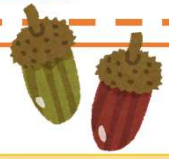
さやだより

令和2年１１月号

今月のテーマは『頭痛』です

皆さんは『頭痛』でお悩みなことはありませんか？
日常的に頭痛で悩んでる方は、発症しやすい条件や痛みの抑え方を把握し、
ご自身に合った対策を持つことが大切です。
その一方で、いつもと違う強い頭痛には重大な病気が隠れている可能性もあります。
まずは、ご自身の頭痛を理解し、原因、見分け方を知りましょう。
その上で受診が必要な頭痛なのかを判断するポイントをお伝えします！

●まずは頭痛を知りましょう！



『１次性頭痛』当てはまらず『２次性頭痛』の可能性がある場合は
受診しましょう！

頭痛には『1次性頭痛』と『2次性頭痛』がある

原因となる疾患、病気が無く同じような痛み方を繰り返している経験がある場合、慢性的な『1次性頭痛』が考えられます。一方、病気などの原因によって引き起こされる頭痛は『２次性頭痛』といいます。『1次性頭痛』としては以下があげられます。

➢ 片頭痛（ズキズキする、動作時に痛む）

片頭痛は、こめかみから目にかけて、片側を中心に、時には両側や後頭部まで脈打つような強い痛みが起こる頭痛のことです。光や音に敏感になったり吐き気などを伴います。また、頭や体を動かすと頭に響いて更にひどくなる傾向にあります。特に女性に多いです。

メカニズムとしては頭蓋骨内の血管が広がり炎症を起こすためと考えられています。

主な特徴

- ズキン、ズキンと脈打つ様な痛み
- 発作が4~72時間持続する
- 60%の人が片側に痛みがある
- 体を動かすとガンガン頭に響く
- 月に1～2回以上発作がある
- 痛みがひどいと吐き気、嘔吐を伴う
- 頭痛が起きる前にチカチカした光（閃輝暗点）など前兆が見える
- 90%で40歳までに発症する

➢ 緊張性頭痛（ジワジワ締め付けられる様に痛む）

緊張性頭痛は後頭部から首すじにかけて、重苦しい感じや、頭をベルトで締めつけられているような圧迫感が起こります。

精神的なストレスや長時間のデスクワークなど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。

一次性頭痛の中で最も多くみられる頭痛です。年齢や性別を問わず、誰もが発症する可能性のある頭痛と言えます。

主な特徴

- 頭頸部にかけて両側が締め付けられる様に重い痛みがある
- 毎日の様に一定の鈍い痛みが続く
- 首や肩のコリを伴う
- 通常は吐き気を感じることは無い
- 動作によって痛みが悪化しない
- 温めると楽になる

●その他の1次性頭痛！

➢ 群発頭痛（目の奥にガーンという衝撃がある）

群発頭痛は、片方の目の周りに激しい痛みを感じます。頭痛の中でも、痛みの強いものの一つです。
メカニズムは不明で、夜間、睡眠中に発生することが多いといわれています。
発作時の痛みが非常に強く市販の鎮痛薬では対処できません。頭痛専門医を受診しましょう。

主な特徴

- 男性に多い
- 同じ片側の目の奥に痛みが出る
- 耐え難い痛みが1~3時間続く
- 一定の期間ほぼ毎日痛みが続く
- 頭痛側の眼が充血したり、涙が出たり、鼻汁が出る症状が続く

✓ 緊張型頭痛・片頭痛を併発する混合型頭痛の方も多いです

緊張型頭痛と片頭痛がなかなかクリアに分けることが出来ない方も多いと思います。症状に合った対応をしましょう。中でもより、片頭痛の要素が出て来ないか注意し『原因と思われる日常生活の改善』＋『早期の鎮痛薬使用』で対応するところも各頭痛と変わりません。それでも対応できない場合は医療機関をきちんと受診することが大切です。

✓ 薬物乱用頭痛にも注意しましょう

定期的に毎週３日以上鎮痛薬を飲んでいる、薬を増やしているが、効きが悪くなってきている、頭痛で目覚める、起きた時から痛いなどある場合は可能性があります。

●タイプ別　原因チェック！

➢ 片頭痛

- □ ストレス
- □ 空腹
- □ 疲れ
- □ 寝不足（寝過ぎ）
- □ 月経
- □ チョコ、赤ワイン
- □ アルコールの摂取
- □ 人ごみ騒音などの物理的刺激
- □ 天候、気圧の変化

➢ 緊張性頭痛

- □ ストレス（身体的・精神的）
- □ 顎関節症（顎関節の異常）
- □ 長時間同じ姿勢でいる
- □ 運動不足
- □ 眼精疲労

➢ 群発頭痛

- □ 飲酒
- □ 血管拡張剤の服用
- □ 喫煙
- □ 気圧の変化

特徴から自分がどの頭痛タイプかを判断して原因となる日常生活の改善が重要です！その上で早期の鎮痛剤で対応しましょう。

●対処法を試してみましょう！

➢ 片頭痛

痛みがある時は血管を広げる入浴や運動、マッサージは厳禁。シャワーなどで軽く済ます。痛む部分を冷やして、静かな部屋で横になって休みましょう。

➢ 緊張性頭痛

筋肉の緊張をほぐすために、入浴や蒸しタオルなどで首や肩周辺を温めたり、ストレッチやマッサージをするとよいでしょう。

➢ 群発頭痛

痛みが集中して起きている期間は、飲酒や喫煙は控えた方がよいでしょう。

●受診が必要か判断！

以下２つをチェック！

- ✓ これまでも同じ様な頭痛を何度も経験しているか？
- ✓ 痛みの性質はいつもと同じか？

➡ 片頭痛、緊張性頭痛に合致する特徴なら市販薬及び手持ちのお薬で対応できます。
合致する特徴でなければ
受診することをお勧めします！