

その常識、間違っている!?

頭痛のホトのはなし



性別・年齢と頭痛の関係は？

首や肩のこりや頭痛が起こる？

鎮痛薬の常用は問題あり？



監修 園 茂樹先生
 宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一医科大学医術了、カザグ国立ケンタリオがんセンター首席、京都中央病院内科部長、千代田東方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。
 取材協力：ティーベック株式会社

誰しもが経験したことのある頭痛。「薬を飲んでおけば治る」と考える方も多いと思いますが、場合によっては重大な病気のサインを示している可能性も。さまざまな頭痛の特徴や対処法について、総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きました。

頭痛にまつわる疑問

頭痛に性別や年齢は関係ある？

たとえば、頭の片側がズズズキ痛む「片頭痛」の場合、比較的、女性に多く中・高学年のころからはじまっている傾向があります。これは主な要因として、生理周期との関係が指摘されています。中高年以降になってから発症する片頭痛は稀。ほかにも、目の奥に突き刺すような痛みが生じる「群発性頭痛」は20〜40歳の男性が患う割合が多いなど、頭痛の種類によっては性別や年齢が起りやすさに関係します。

首や肩のこりは頭痛につながる？

首や肩のこりが原因で、血流が悪化し「筋緊張性頭痛」を起こすことがあります。この場合、適度な運動や入浴で治る傾向が。なお「急に生じた激しい肩こり」を伴う頭痛には要注意。くも膜下出血を起すサインの可能性も考えられます。

鎮痛薬を常用しても問題ない？

鎮痛薬を使いすぎることによって「薬物乱用頭痛」が生じることがあります。1ヶ月に14日以上鎮痛薬を服用し、飲むのをやめると頭痛を再発するのがこのケース。いわゆる薬物依存あたり、入院などで生活を管理しないと改善できない場合もあります。

危険な頭痛？ 判断に迷ったらまず病院へ

頭痛は広く一般的な症状ですが、その種類や原因はさまざまです。大きく分けると、重篤な病気の恐れがない機能性頭痛と、病気の危険を示す器質性頭痛があります。自身の頭痛の種類を判断するのは難しいため、症状が頻になるとは病院で受診し、場合によってはMRI検査を受けるのがよいでしょう。

機能性頭痛には片頭痛、筋緊張性頭痛、群発性頭痛などがあり、多くは投薬治療や生活習慣の改善などでコントロールが可能です。一方で、「急激に生じる」「いつも痛み方が異なる」「頭痛の場合は、大きな病気のサインである器質性頭痛の危険性が」といえば、くも膜下出血や脳方に頭痛が続くことが多い時は脳腫瘍などの重大疾患が潜んでいることも。下記左のチェックリストを参照し、自身の頭痛にあてはまる項目がある場合は、医師への相談をおすすめします。

病院の問診では、より的確な診断を受けるために頭痛の起り方や発症時間帯、持続時間、併発症状などを伝えることが重要です。併発症状を簡潔書きしたメモを持参する方法もあります。診断結果によってはMRI検査などの実施も。ここで器質性頭痛の可能性が除外されることもあります。逆に異常が発見されれば早期の治療にもつながります。

主な頭痛の種類と特徴

機能性頭痛（一次性頭痛） 明らかな病気（脳の異常など）を伴わない頭痛

	片頭痛	筋緊張性頭痛	群発性頭痛
症例	頭の片側がズズズキ痛む	重苦しく締めつけられる痛み	目の奥に突き刺すような痛み
痛み時間	8〜72時間(多くは平日程度)	特になし	数十分〜数時間、数日に多発
併発症状	吐き気、視野狭窄、光に過敏に	肩や首のこり	特になし
その他	入浴や運動で悪化	入浴や運動で改善	20〜40歳代の男性に多い
	薬物乱用頭痛	三叉神経痛	食べ物による頭痛
症例	締めつけられる持続的な痛み	群眼部や顔に激しい痛み	ナッツやチョコレートなど
痛み時間	鎮痛薬の服用をやめた時	非常に短い(瞬時に長い)	チラミンを含む食べ物で発症
併発症状	特になし	特になし	特になし
その他	月に14日以上服用が危険	入浴などで発作を予防	血管を拡張させるチラミンが原因

器質性頭痛（二次性頭痛） 何らかの病気が原因で生じる頭痛

	くも膜下出血	髄膜炎	脳内腫
症例	突然起こる激しい頭痛	後頭部の痛み	急性の場合は突然の頭痛
痛み時間	特になし	長引く場合が多い	急性の場合は夕方〜夜が多い
併発症状	急な肩こり、吐き気、意識障害	発熱、吐き気、頸部硬直	肩こり、吐き気
その他	まれに軽い頭痛の場合あり	症例は少ない	慢性と急性で症状がやや異なる
	脳腫瘍	脳出血	側頭動脈炎
症例	徐々に激しくなる痛み	徐々に激しくなる痛み	後頭部〜側頭部の強い頭痛
痛み時間	朝方に多い	特になし	夜に多い
併発症状	麻痺、失語、視力障害	痺れ、失語、吐き気、めまい	発熱
その他	喫煙、ストレスなども原因に	頭痛が出ない場合もある	症例はかなり少ない

※上記に挙げた症例などはあくまで一例で、必ずしも完治にあてはまるとは限りません。心配な場合は病気の受診をおすすめします。

じつは危険な頭痛かも…?

特に以下の頭痛または併発症状がみられる場合、器質性頭痛であり重症につながる可能性があります。早期に病院に行くことをおすすめします。

- 今までに経験したことがない痛み
- 手足の麻痺やしびれが生じる
- 言葉が上手くしゃべれない
- ものが二重に見える
- 麻痺・けいれん・意識障害が生じる

症状を正確に伝えるために

病院で受診する際は、正確な情報を漏れなく伝えるための、以下のようなメモをあらかじめ作成しておくと、スムーズに診察が進められます。

発症メモの記入例

【起り方】発作的に時々起こる
 【部位】左の後頭部
 【症状】締めつけられる感じ
 【発生・持続時間】夕方以降に1時間くらい
 【併発症状】吐き気がある
 【改善要因】横になっているとよくなる