






## 頭痛について

日常的に頭痛に悩む人は多く、中でも片頭痛は日本だけで 800 万人の有病率を数えています。頭痛による欠勤や仕事のパフォーマンスが低下すると、生産性の低下を招きます。その損失額は年間 2880 億円にも及ぶといわれています。ここでは頭痛の種類や原因、その対応について解説します。

### ■一次性頭痛（原因となる病気が他にない頭痛）

病名	原因	症状	対処法
<b>緊張型頭痛</b> (約5人に1人) 	肩こりなどで周囲の神経が刺激されて起こる。精神的・身体的ストレスが要因であることも多く、コンピューター操作などで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすい。	一次性頭痛の中で最も多い。 <b>頭全体（両側）が締め付けられるような痛み</b> を伴う。頭痛が起きても吐き気や嘔吐はない。	・生活習慣の改善 ・ストレッチ ・鎮痛剤の服用 ※日常生活に支障がある場合は治療が必要。
<b>片頭痛</b> (約10人に1人) 	メカニズムは分かっていないが、誘発因子として月経などの女性ホルモンの変動がある。ストレスや肩こりを引き金に、喫煙や飲酒、寝不足、疲労、天候の変化などもある。	脈に合わせてズキン、ズキンと <b>拍動するように頭（片側）が痛む</b> 。頭痛とともに吐き気や嘔吐を伴うことがある。	緊張型頭痛と同様、自己で対処できるが、症状がひどい場合は治療が必要。近年予防薬の開発や研究が進んでいる。
<b>群発頭痛</b> (約1000人に1人) 	男性ホルモンや体内時計の乱れが関係しており、飲酒や喫煙、睡眠不足が引き金になるとされている。	<b>片眼の周囲を中心に激しい頭痛がほぼ毎日起こる</b> 。痛みは夜間が多く、若い男性に多い。	自己での対処が難しく、脳神経外科などでの治療が必要。

### ■二次性頭痛（病気が原因で起こる頭痛。以下の症状があるときは早めに受診をしましょう）

病名	原因	症状	対処法
<b>くも膜下出血</b> 	脳血管が何らかの理由で突然破裂し、脳を覆うくも膜に血がたまることで起こる。	<b>「ガン」と頭が割れるような、バットで殴られたような激痛が突然起こる</b> 。	軽度の頭痛が前兆として現れることも。吐き気や嘔吐、意識低下などを併発する場合がある。
<b>脳腫瘍</b>	脳内に良性または悪性の腫瘍ができる。	腫瘍が大きくなるにつれて、 <b>頭痛の程度も増す</b> 。	腫瘍の部位により手足の痺れや言語障害などの症状が出現。
<b>その他（熱中症）</b> 	脱水による体液のバランスが崩れ、脳への血流が悪くなることで起こる。	<b>頭を締め付けるような痛みが特徴</b> 。めまいや吐き気、だるさを伴うことが多い。	<b>身体が熱い時に頭痛を認めたら、熱中症を疑う。鎮痛剤の使用は控え、涼しい場所で水分補給を行う。</b>

## 鎮痛薬

NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）と呼ばれるものと、それ以外のものがあります。いずれも過剰に服用すると身体への負担が大きいので、容量を守って内服することが大切です。

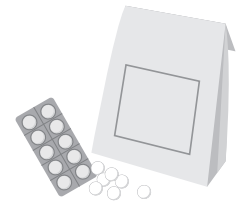
種類	商品名	特徴	副作用
NSAIDs (非ステロイド性抗炎症薬)	・ロキソニン ・イブプロフェンなど	熱や痛みを速やかに抑える。	胃粘膜障害や腎機能悪化など。
NSAIDs 以外	・カロナール ・タイレノールなど	NSAIDs より鎮痛作用が弱いですが、妊婦や乳児にも使える	多量摂取で肝機能障害を引き起こす。

### ●その頭痛、もしかしてお薬の使い過ぎかも？

鎮痛薬を飲んでも頭痛が続くのが**薬物の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）**です。

特徴は以下のものがあります。

- 鎮痛剤などをひと月に15日以上、合計3か月を超えて服用している
- 鎮痛剤の効きが悪くなり、内服の量や頻度が多くなっている
- 鎮痛剤を飲んでいのに頭痛が改善しない



原因としては、鎮痛剤内服の悪循環があります。

具体的には、頭痛に対する不安から薬を早めに飲んだり、頭痛がないのに薬を飲むことで薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなり薬を飲む、というものです。薬剤の使用過多による頭痛にならないためにも、薬を連日飲んだり、薬の効果がなくなってきたと思ったら、自己判断で薬を飲むことはやめて、早めに頭痛専門医に相談するとよいでしょう。

薬物乱用頭痛は服薬をやめると約7割の方は頭痛が改善し、約3割の方は再発するといわれています。市販の鎮痛薬は気軽に手に入りやすいですが、飲みすぎには注意しましょう。服薬した日数を記録するなどして内服した回数を確認することも大切です。

