



第38号

今回は頭痛のお話



ナナカマドの実

発行：旭薬ナナカマド薬局

平成22年3月号



私たちは皆様にもいろいろな情報をお伝えしていきたいと思ひます。
不安なこと、知りたいこと何でも結構ですので私たちに尋ねてください。

頭痛にも色々あるの？

風邪や疲れ、二日酔いにもなる頭痛は、日常的に見られるもので大抵の方が経験したことがあるでしょう。

このような一時的な頭痛ではなく、いわゆる「頭痛もち」という、検査を受けても特に異常は見つからない、原因がはっきりしない「慢性頭痛（一次性頭痛）」といわれるものがあります。慢性頭痛は、症状のあらわれ方によってさらに「緊張型頭痛」・「片頭痛」・「群発頭痛」の3タイプに分けられます。

また、特に注意が必要な、何らかの病気が原因で起きる頭痛（二次性頭痛）もあります。くも膜下出血や脳腫瘍など脳の病気を原因とする場合が多く、治療が遅れると命にかかわる事態になりかねません。

これまでに経験したことがないような激しい頭痛に襲われたときや、頭痛に加えて吐き気や嘔吐が日増しに強くなる時、高熱、意識障害、言語障害、手足のまひ、視野狭窄などを伴うときには、すぐに病院を受診してください。

緊張型頭痛とは？

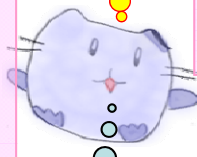
慢性頭痛の中でもっとも多いのが「緊張型頭痛」です。同じ姿勢を続けたり、目を使いすぎたりすると、首や肩の筋肉がこわばって血行が悪くなります。やがて筋肉中に老廃物がたまり、それに伴い痛みを起こす物質が発生し、これが神経を刺激して頭痛を起こすと考えられています。

コリをほぐすようなストレッチやマッサージをしたり、患部を温めると血行がよくなるため、楽になる傾向があります。

薬局でいろいろ聞いてみるといいかもね



不安なこともあるよね



次回もお楽しみにね。

片頭痛とは？

片頭痛は頭の片側が痛むことからその名がつけられましたが、実際は両側の頭痛を訴える人も少なくありません。20代から40代の女性に多いといわれています。

頭部の血管が拡張すること、あるいは炎症がおこることによって痛みを感じるといわれていますが、その原因は完全には解明されていません。

緊張型頭痛とは異なり、痛みのあるときに血管をさらに拡張するようなストレッチやマッサージなどは逆効果になりますので避けましょう。音・光によって痛みが増強することが多いので、静かな部屋で安静にしましょう。

日常生活では、片頭痛の誘因となる寝不足・寝すぎ・空腹・強い光・騒音・アルコールなどをできる範囲で避けることが大切です。

薬の服用について

頭痛を和らげるための薬を頻りに飲みすぎると、痛みへの感受性がより高まってしまふ「薬剤誘発性頭痛」の原因となることがあります。

特にOTC（市販薬、大衆薬）の痛み止めを、頭痛のために月に10日以上服用するような場合は要注意と考え、早めに医療機関を受診されることをおすすめします。受診する際は、頭痛が起きる頻度や痛み方、いっしょに起きる症状などを整理して伝えると、正しい診断の助けになります。

慢性頭痛の薬は、「痛み止め」の他に、「予防のために飲む薬」「痛みの予兆時に飲む薬」などもあります。また、飲み薬のほか、点鼻薬や注射薬などもあり、最近では治療の選択肢が増えていふます。

