



加地薬局かわら版

2015年5月



★ 頭痛について

忙しい毎日、ストレスが多い環境の中、頭痛に悩んでいる人はたくさんいます。
 頭痛の原因はさまざまですが、特に明確な病気があるわけではないのに繰り返し起こる頭痛（一次性頭痛）と病気が原因で現れる頭痛（二次性頭痛）に大別できます。
 一次性頭痛がいわゆる「頭痛持ち」の頭痛で、首や頭部周辺の筋肉の緊張や頭部の血管の拡張によって起こると考えられています。

★ 一次性頭痛の種類

・緊張性頭痛（最も多い）

精神的なストレスや長時間のデスクワークなど同じ姿勢を続けたことによって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。

症状：後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような重い痛み。

肩や首の凝りを伴う。

毎日のように一定の鈍い痛みが続く。

対策：首を左右に倒すなどストレッチをこまめに行い、筋肉の緊張をほぐす。
凝った部分を蒸しタオルなどで温め血行を良くする。

・片頭痛

何らかの原因で脳の血管が拡張して起こります。
 ストレスや疲労の他、女性に多いことから、女性ホルモンが関わっていると見られています。

症状：「ズキンズキン」と波打つような強い痛みが、月に1～2回起きる。

身体を動かすとガンガンひびく。

対策：痛む部分を冷やし静かに休む。温めるのは逆効果。
市販の鎮痛剤で効かない場合は、病院を受診しましょう。

・群発頭痛

目の後ろ側を通っている太い血管が拡張し神経を刺激するために起こります。
 20～40歳代の男性に多いです。

症状：1ヶ月くらいの間、毎日のようにほぼ決まった時間に起こる。

目の奥がえぐられるように激しく痛む。

対策：痛みが現れている時は飲酒、喫煙は控える。
専門医の診察を受ける。

★ 怖い二次性頭痛に注意！

◆ 頭をバットで殴られたような痛みで吐き気、嘔吐を伴う。



くも膜下出血

◆ 頭痛や吐き気に伴い手足がしびれて動かせなくなる。
意識がぼんやりしてろれつが回らない。



脳出血

◆ 頭全体や一部分の重い感じや鈍痛が徐々に悪化していく。
吐き気がないのに突然吐く。



脳腫瘍

◆ 頭全体、特に後頭部が強く痛み、うなじが硬くなって
体を動かすと痛みが増す。38～39度の熱が出る。



髄膜炎

※このような症状が出た時はすぐに病院へ行きましょう。

