

頭痛 ダイアリーを つけよう

一日中、頭痛に悩まされるのはつらいことです。
どんな時に頭痛が起こるのか、きっかけや誘因を把握すれば
対処の方法を見つけやすくなります。

頭痛のタイプ、痛みの程度、生活への影響、服用した薬(薬品名、
タイミング、量、効果など)、服用後の経過などを記すことで、医者や薬
剤師へ症状を伝えやすくなるだけでなく、鎮痛薬の過度な服用を防ぐことができます。

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
9/25 (月)	痛薬	—	—	1 (102)	+	レポート作成中に。 (締) (肩こり)
9/26 (火)	痛薬	III (セ2)	II (ロキ)	II (セ2)	III	脈(は)めまい 目の奥 1日中 ねておぼ つかれ
9/27 (水)	痛薬	1 (102)	—	1 (102)	+	(重) 体もだるい (10分) (雨)

【記載方法】 ※薬の略称例 (パ=新パトシック錠、ロキ=ロキソプロフェン錠「GX」、セ=セダックス錠)

【痛】の欄に痛みの程度を、軽度・中程度・重度の3段階で記載します。

頭痛の程度 【薬】の欄に飲んだ薬の略称と数、効果を記載します。

薬が効いたら○で囲んでください。

影響度 日常生活の影響度を記載します。

症状などを記載します。

MEMO ※症状の例 (締)=締めつけられるような痛み、(脈)=脈打つ痛み、(重)=重い痛み、(は)=吐き気、
(吐)=嘔吐、など)

※頭痛ダイアリーは一般社団法人日本頭痛学会のホームページからもダウンロードできます。
https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.or.jp>

VOL.51 No.3
通巻191号

頭痛よ さようなら



頭痛にさようならしたい方々へ

多くの方が悩んでいる頭痛には、さまざまな原因が隠れています。特に頭痛がちな方は、いつもと同じ頭痛かなあと思っていると、恐ろしいくも膜下出血などの可能性もあり、確実かつ早期に救急外来を受診しなければいけないこともあります。一方で生活習慣を見直し、セルフケアにより改善する頭痛もあります。なかなか医師に相談できない場合には、かかりつけの薬剤師にまず相談してみましょう。肩こりを伴う場合は、血流の改善に繋がるような製品の紹介や漢方薬についての相談にも乗っていただけたらと思います。また頭痛では市販の薬を使う方も多のですが、過度な薬の服用により頭痛を引き起こすこともあり、注意が必要です。セルフケア、セルフメディケーションでは医師監修のヘルスケアアプリ「健こんぱす」(無料)を活用してみるのもよいと思います。ぜひ使ってみてください。

それでは頭痛についての適切な知識を身につけて、セルフケア力を高めましょう。

医療法人社団DEN みいクリニック代々木 理事長
大阪大学大学院医学系研究科招聘教授 博士(医学) 宮田俊男先生

CONTENTS



頭の痛みとは	3
あなたの頭痛はどのタイプ?	4-5
頭痛の種類	6-7
頭痛の種	8-9
予防と対処法	10-13
危険な頭痛	14-15
頭痛ダイアリーをつけよう	16

頭の 痛みとは

頭痛で悩んでいる人は、世界的に見てもかなり多いといわれています。

「頭痛は病気」と考えて対応している海外に比べて、日本では「頭痛は病気ではない」と考える風習がいまだにあり、ひとりで我慢したり、周りに迷惑をかけないように無理をしたりする人も多いのではないのでしょうか。

頭痛は、ズキンズキンと脈打つような痛み(片頭痛)、一定期間ほぼ毎日起こる痛み(群発頭痛)、頭をギュッと締めつけられるような鈍い痛み(緊張型頭痛)、鎮痛薬の使いすぎで起こる痛み(薬剤使用過多の頭痛)など、痛み方によってさまざまな原因が考えられるだけでなく、ほかの病気が隠れている可能性もあります。

頭痛の種類と原因を紐解き、毎日の生活に最善の方法を取り入れ、より良い毎日を送るために、心がけることや対処法を見ていきましょう。



頭痛よさようなら

あなたの頭痛はどのタイプ？

頭痛が起きたときの対処法を知る前に、まずは自分の頭痛のタイプを知ることから始めましょう。

※のチェックがある項目は、一つでも該当したらYESを選択してください。

あなたの頭痛タイプをチェック

- いつもと違う激しい頭痛
- 後頭部から首にかけて硬直がある
- 突然頭が痛くなった
- 手足のしびれがある
- 起き上がってられない

NO

周期的に痛みが現れる
(痛みのない期間がある)

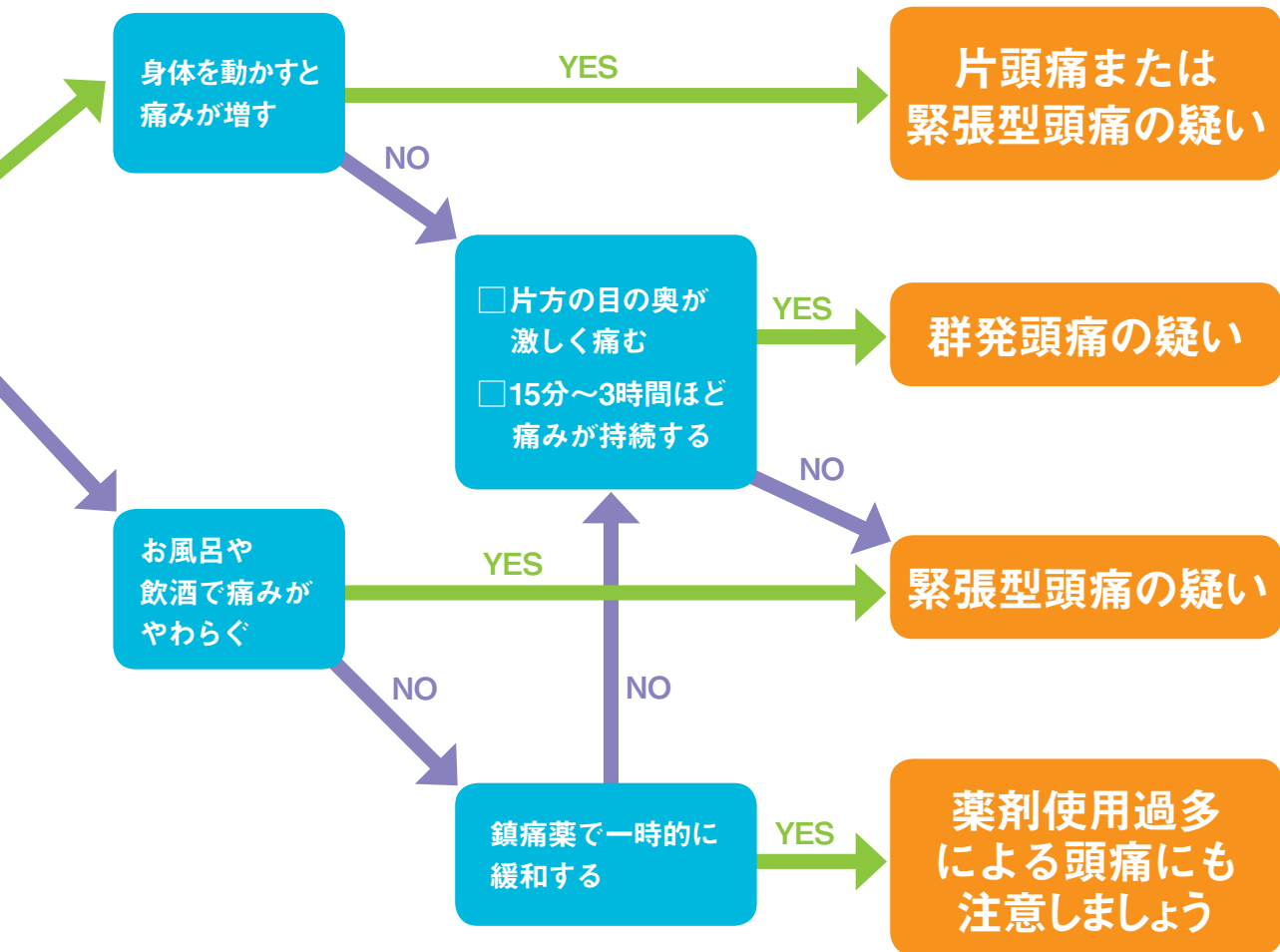
YES

NO

YES

二次性頭痛の疑い
(すぐ医療機関を受診しましょう)

YES → NO →



頭痛の 種類

片頭痛

ズキズキと脈打つような痛みが特徴です。頭部の片側が痛む片側性が約60%ですが、両側性も少なくありません。中等度から重度の頭痛が4～72時間持続し、吐き気・嘔吐などの症状を伴うことがあり、光・音などの刺激により痛みが増すことがあります。また動くことで痛みが

増し、日常生活に支障が出る場合があります。

片頭痛が起こる予兆として、片頭痛患者の約20%が、光が見えて視界がチカチカしたり、視野欠損などの症状を感じています。

若年(10～20代)や女性に多く、家族歴も多く認められています。原因はさまざまで、ストレス、過労、寝不足・寝過ぎ、人混み、特定の食物(アルコールなど)、天候の変化、月経などがあげられます。



緊張型頭痛

頭痛の中でもっとも多いタイプです。両側の後頭部、後頸部(首の後ろ)、前頭部あるいは頭全体が締めつけられるような軽度から中等度の頭痛です。長時間、同じ姿勢を続けると痛みが増し、肩こりもありますが、吐き気・嘔吐などはありません。

中年以上に多く、運動不足、ストレス、悪い姿勢などが要因だとされます。

群発頭痛

1日に1～数回、15分～3時間程度持続する頭痛です。片方の目の奥がえぐられるような激しい頭痛がある期間に集中して数日～数週間継続します。激しい痛みのため、じっとしていることができません。結膜充血や流涙、発汗といった症状が出ます。

男性に多く、アルコールにより誘発されます。



頭痛の種

さまざまな要因が重なって頭痛の種となります。いつの世も頭痛の種は尽きません。

アルコールによる頭痛

お酒を飲みすぎると体内でアルコールの成分が十分に分解されず、高い濃度を保ったまま血液中に流れ出し、頭痛や動悸、胃痛、胸やけなどを引き起こします。東洋医学では、飲み過ぎは水毒（体内の水分が偏っている状態）と捉えます。水毒の改善が症状緩和にもつながります。

パソコン・スマートフォンによる頭痛

パソコンやスマートフォンなどの画面を凝視する作業は、目を酷使し疲れさせます。無理な姿勢のまま画面を見続けると、肩や首筋のこりを伴う眼精疲労が生じ、緊張型頭痛を引き起こします。

また電子機器が発するブルーライトは、片頭痛の誘因の一つだと考えられています。電子機器の使用中はこまめに休憩しましょう。軽い運動やストレッチも効果的です。



月経による頭痛

多くは月経周期前後に発生するといわれ、吐き気や強い片頭痛が長く続きます。光や音によって痛みが悪化するときには、横になることも有効です。月経の症状に悩む場合は産婦人科の医師に相談しましょう。

鎮痛薬の飲み過ぎによる頭痛(薬物乱用頭痛)

頭痛や頭痛の予兆のたびに鎮痛薬を飲み続けることで起こります。鎮痛薬を月に10日以上は服用している、または鎮痛薬の効きが悪くなったと感じたら、かかりつけの薬剤師や医師に相談しましょう。長年にわたる服用が原因で、しつこい頭痛、頑固な耳鳴り、めまい、不眠などに悩まされる脳過敏症候群を発症することもあります。

天気による頭痛(気象病)

季節の変わり目や梅雨時期、台風の多い時期などに起こりやすく、頭痛、めまい、関節痛、むくみ、イライラ、不定愁訴などの症状が出ることがあります。天気予報を体調管理に利用してみるのもおすすめです。



予防と 対処法

片頭痛

予防

規則正しく生活をして、しっかり睡眠をとる

ストレスを感じている状態で、睡眠が不規則になると症状が出やすくなります。特に週末の寝だめや二度寝は、食事をとれずに空腹と寝過ぎが重なって片頭痛が悪化するので要注意です。

頭痛の誘発食品を控える

アルコール、赤ワインやチョコレートに含まれるポリフェノール、チーズに含まれるチラミンなどは片頭痛を誘発したり症状を悪化させたりする原因になる可能性があるといわれます。しかし、自分で食べてみて頭痛の回数が増えなければ問題ないでしょう。

対処

冷やす

痛む部分を冷やして安静を保ちます。動き回るのは厳禁です。湯船に浸かったり、ストレッチを行ったりすると症状を悪化させてしまうので避けましょう。

リラックスできる場所で休む

症状が出ているときは強い光や騒音が刺激となり痛みが増すことがあるため、静かで暗い場所で横になりましょう。

落ち着いて深呼吸

頭痛が起こりそうなときは、窓を開けて換気し、ゆっくり深呼吸しましょう。

緊張型頭痛

予防

正しい姿勢で椅子に腰掛ける

浅く腰掛けると姿勢が安定せず、首や腰、背中に負担がかかる要因になります。お尻を背もたれにつけて深く座り、視線が10度くらい下になるように背筋を伸ばして座りましょう。

ストレッチで肩や首の血行アップ

両肩のストレッチ(筋弛緩法)

- ① 両肩をキュッと上げて、5～8秒キープ。ストンと両肩を落として10秒休憩
- ② 力を入れ過ぎないように注意しながら、10回程度繰り返す



首と肩のストレッチ

- ① 椅子に座って左手を頭の横に添えて首をゆっくり左へ倒す(頭を押し戻すように力を入れる)
- ② 反対側も同様に倒す。左右5～10回程度行う



首と背中のストレッチ

- ① 椅子に浅く腰掛け、足を前に伸ばす
- ② リラックスした状態で首を前にゆっくり倒す
- ③ そのまま身体をおこす。5～10回程度繰り返す



対処

身体を温める

全身を温めると筋肉の緊張がほぐれて血行が良くなるので、湯船に浸かりリラックスしましょう。

群発頭痛

予防

予兆があるときは、アルコールや喫煙を控えて湯船に浸からない

発作が始まる1～2週間前から徐々に脳の興奮が高まり、寝つきが悪くなり、夜中や早朝に目が覚めるといった睡眠障害などの予兆が現れます。

市販薬では対処が難しいとされているので、かかりつけの薬剤師や医師に相談することをおすすめします。



薬局・薬店で相談できること

市販薬で対応できる頭痛は、片頭痛と緊張型頭痛です。群発頭痛は市販薬では対処が難しいとされているので、かかりつけの薬剤師や医師に相談することをおすすめします。ひどく激しい頭痛や市販薬を飲んでも効果がない頭痛の場合も同様です。市販薬を使用するときは月10日未満にとどめてください。多用すると薬物乱用頭痛に陥る可能性があります。

頭痛に用いられる薬の成分にはたくさんの種類があり、頭痛のタイプによって効果を発揮する成分が異なります。また複数の鎮痛成分が配合されているものや、カフェインや鎮静成分・胃薬などが加えられているものもあります。自分の頭痛に合った薬を選ぶためにも「頭痛ダイアリー」(P16)に記録し、薬局・薬店や病院で相談する際に活用しましょう。

身体を温めたり、体内の余分な水分を排出することや自律神経を整えることで頭痛の予防が期待できるのでこちらも相談してみましょう。



頭痛よさようなら

危険な 頭痛

頭痛のタイプには、ほかの疾患がない一次性頭痛と、脳に異常があり頭痛が起きる二次性頭痛があります。頭痛患者の約9割は一次性頭痛です。二次性頭痛は見逃されると命にかかわる可能性もあり、非常に怖い頭痛といえます。このような頭痛の場合は、緊急に医療機関を受診してください。

くも膜下出血

脳動脈瘤(脳動脈にできるコブのような膨らみ)の破裂により発症する重篤な疾患です。突然、「人生最大・最悪」と表現されるほどの激しい痛みに襲われます。嘔吐や意識障害、項部硬直の症状も伴います。

脳出血

強い頭痛が起きた後、半身まひや言語障害などの症状が急に現れます。高齢者で高血圧、脂質異常症、糖尿病などの持病がある人は発症しやすい傾向にあります。

脳腫瘍

起床時に頭痛を感じる事が多く、しばらくするとおさまります。症状が悪化すると、まひや言語障害、^{けいれん}痙攣なども現れます。

髄膜炎・脳炎

はじめは風邪のような感染症状ですが、徐々に強い頭痛や高熱、吐き気・嘔吐、項部硬直が見られるようになります。特に小児が発症しやすいです。

慢性硬膜下血腫

軽い頭の外傷の後に、数週間から数カ月かけて徐々に発症します。頭重感や持続する頭痛があり、時に認知症のような症状やまひが現れます。アルコール多飲者や高齢者は発症しやすいです。

動脈解離

若年から中年に患者が多く、後頭部から首にかけての痛みで発症します。発症者の90%以上に脳虚血症状(まひや失調など)が現れます。軽い外傷や首を回す運動がきっかけになることもあります。

項部硬直とは？

くも膜下出血、動脈解離、髄膜炎などで認められる症状で、両手で頭をささえながら前に倒したときに、左右の回転はできるのに、後頭部とうなじの部分が緊張して下あごが胸につかない状態のことをいいます。