



少しずつ日が長くなり、春を感じさせる季節になりました。この季節に意外と多いのが「頭痛」です。今回は季節の変わり目にひどくなりやすい頭痛についてお話します。

## ■頭痛にはどんなものがあるの？

頭痛は原因や起こり方などから、大きく3つに分類されます。

### 【日常的に起こる頭痛】

ストレスや疲れからくる頭痛であり、原因が解消されれば自然に治ります。

風邪、二日酔い、ストレスや疲労など

### 【脳など病気による頭痛】

脳などの怖い病気が原因であり、生命に危険が及ぶケースもあります。

脳腫瘍、脳膜炎、くも膜下出血

### 【慢性頭痛】

痛みを繰り返す頭痛

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛

いわゆる「頭痛持ち」の頭痛は「一次性頭痛(機能性頭痛)」で「慢性頭痛」と呼ばれます。

日本人の3人に1人が慢性頭痛に悩まされ、繰り返し痛みが続きます。中には生活に影響を及ぼすほどの痛みを抱えている人も少なくありません。それぞれ、痛み方も違う為、対処方法も異なってきます。

## ■慢性頭痛とは

主な慢性頭痛のタイプと特徴は以下の通りです。

### ★片頭痛

頭の片側(時に両側)が、ズキンズキンと脈打つような強い痛みで襲われます。このような痛みが月に1~2回、多い人では週に1~2回発作的に起こり、数時間から3日間ほど続きます。

頭痛に伴って、吐き気がしたり、実際に吐いたり、また、光や音に過敏になったり、体を動かすと痛みがひどくなります。女性に多くみられるのが特徴です。

[対処法]

休息、睡眠で痛みの症状は軽くなります。また、頭を冷やすか温めるかで症状が楽になることがあります。冷やしたほうが良い人と温めたほうがよい人がいますので、自分に合った方法を見つけてください。

### ★緊張型頭痛

肩こりや首の筋のこり、目の疲れなどから起こる頭痛です。身体の疲れやだるさの症状を伴う場合があります。1日中痛いこともあれば、数時間で治ることもあります。

疲れが出てくる午後以降に痛みが強くなりやすいです。

[対処法]

入浴や、こっている部分をホットパックなどで温めたり、ストレッチでこりをほぐすなどが効果的です。

### ★群発頭痛

片側の目の奥に「キリでえぐられるような激しい痛み」が出現します。激しい痛みは1~2時間続き、その後自然に治まります。さらに痛みと同側で涙が出たり、目の充血、まぶたの垂れ下がりや腫れ、鼻水・鼻づまりなどの症状をしばしば伴います。20~30歳代の男性に多いのが特徴です。

[対処法]

発作が起こりそうになったら、窓を開け、深呼吸を繰り返すとよいでしょう。鎮痛薬はほとんど効果がないといわれています。我慢できない場合は病院での酸素吸入が有効なことがあります。

また、医師によって処方された予防薬を服用することで発作を起こりづらくできます。

そのほか、頭痛は花粉症との関連や、女性の場合は生理周期との関連も考えられており、様々な原因によって起こる病気のひとつです。

ひどい頭痛に悩まされている場合は、我慢せずに専門医へかかりましょう。

