

# 健康一口メモ

## ～頭痛について～

2024年11月

### 頭痛とは

頭痛とは頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。後頭部と首の境界、眼の奥の痛みも頭痛として扱います。頭痛には、様々なタイプがあり、それぞれのタイプに合わせた対処法があります。

### 頭痛のタイプ



- 一次性頭痛・・・他の病気が隠れているのではないが、繰り返して起こる頭痛  
片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛等
- 二次性頭痛・・・脳や頭部の病気の症状として出てくる頭痛  
脳腫瘍、髄膜炎、くも膜下出血、脳卒中等

#### 一次性頭痛

#### 片頭痛

症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・前兆症状（キラキラした光が現れて見えづらくなる、感覚が鈍くなる）がみられることがある</li><li>・ズキズキ脈打つ痛みがある（頭の片側または両側）</li><li>・日常生活（前かがみの姿勢や階段の昇降など）で痛みが悪化しやすい</li><li>・吐き気や嘔吐することがある</li><li>・光、音、においに敏感になる</li></ul>
治療	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛発作時 頭痛が起きた時になるべく早期に鎮痛薬を服用する</li><li>・予防治療 鎮痛薬の服用が多くなり、頭痛がいつ起こるかが不安で日常生活が制限される場合には、予防薬を一定期間継続して服用する</li></ul>
生活上の注意	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛誘発の引き金となる因子を減らす生活を心がけましょう</li><li>・悪い姿勢や眼精疲労等からくる肩こりにならないように気をつける</li><li>・騒音、強い光、におい（タバコや香水等）を避ける</li><li>・寝不足や寝過ぎを避け、生活時間を一定にする</li><li>・気候の変動に注意する</li><li>・アルコール摂取を控える</li><li>・月経前に決まって起きる場合は、医師と相談する</li></ul>

片頭痛は、女性に多い傾向です。これは、女性ホルモンが深く関係しているといわれています。月経前や月経中におこることが多いです。

## 緊張型頭痛

症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭の両側に締めつけられるような、または圧迫されるような痛み</li><li>・痛みの程度は、軽度から中等度で寝込むほどの痛みではない</li></ul>
治療	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動、入浴、リラクゼーションが治療の基本</li><li>・2～3日であれば鎮痛薬が有効</li><li>・慢性化した頭痛には、抗うつ薬や抗不安薬等が有効な場合もある</li></ul>
生活上の注意	<ul style="list-style-type: none"><li>・身体的・精神的ストレスによる筋肉の緊張が起こらない生活を心がけましょう</li><li>・正しい姿勢を保つ、長時間同じ姿勢をとり続けない</li><li>・ラジオ体操のような全身を動かす運動をする</li><li>・熱すぎない湯でゆっくりと入浴する</li></ul>

## 群発頭痛

症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・眼周囲から前頭部や側頭部にかけての激しい痛み</li><li>・限られた期間(数週間から数か月)の間に集中的に起こる</li><li>・頭痛がおこる側に、目の充血、鼻づまり、まぶたのはれ等を伴うことがある</li><li>・落ち着かず興奮状態になることが多い</li></ul>
治療	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛発作時 血管を収縮させたり炎症を抑える薬剤の投与(通常の鎮痛剤は無効)や酸素吸入</li><li>・予防治療 予防薬を毎日服用する</li></ul>
生活上の注意	<ul style="list-style-type: none"><li>・日常生活の改善で、頭痛発作の頻度や程度が軽減されます</li><li>・発作期間中は睡眠時間を十分に確保する</li><li>・アルコール摂取や喫煙を控える</li></ul>

群発頭痛は、原因は不明ですが、男性に多い傾向です。

## 自分の頭痛を知ろう

頭痛と上手につきあっていくために、まずは自分の頭痛の特性を知ることが「頭痛コントロール」の第一歩です。頭痛の状況を記録することで、ご自分の頭痛の特性を知ることができ、治療を行う医師にも頭痛の情報をきちんと伝えることができます。

頭痛に関することをメモしましょう

- ・頭痛の起こった日時
- ・どのような痛みか
- ・痛みはどのくらい続いたか
- ・頭痛以外の症状
- ・薬を飲んだか
- ・月経の期間(女性) など



頭痛の記録ができるアプリもあります。



## 危険な頭痛、他の病気に伴う頭痛

主な原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭部や頸部の外傷</li> <li>・頭部や頸部の疾患（くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎等）</li> <li>・感染症</li> <li>・頭部や頸部以外で目、耳、鼻、歯等の疾患（緑内障、副鼻腔炎、歯髄炎等）</li> <li>・精神疾患（うつ病、不安症等）</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急に出現した頭痛</li> <li>・これまでに経験したことのない激しい痛み</li> <li>・短時間でピークに達するような頭痛</li> <li>・手足のまひやしびれ、めまいやふらつき、発熱、吐き気等の症状を伴う頭痛</li> </ul>
治療	原因となるそれぞれの病気の治療を行う
生活上の注意	いつもと違う頭痛を感じた場合は、他の病気の可能性がありますので、早めに専門の医療機関を受診しましょう

**重要!**

くも膜下出血の疑いのある場合は、すぐに救急車を呼び、受診をしてください。

### くも膜下出血の症状

鈍器で殴られたような  
 激しい頭痛  
 頻回の嘔吐を伴う頭痛  
 頭痛後の意識消失  
 頭痛後のけいれん 等



#### 参考

頭痛とは、片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛、頭痛ダイアリー | 一般社団法人日本頭痛学会 ([jhsnet.net](https://jhsnet.net))

片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛 | 一般社団法人日本頭痛協会 ([zutsuu-kyoukai.jp](https://zutsuu-kyoukai.jp))

二次性頭痛 | 頭痛の診療ガイドライン 2021 | 日本神経学会、日本頭痛学会、日本神経治療学会 ([jhsnet.net/pdf/guideline\\_2021.pdf](https://jhsnet.net/pdf/guideline_2021.pdf))