

そこのあなた、ちょっと頭痛薬使いすぎでない？今回は頭痛についての特集です。

医務室通信

H29. 11 富山県立大学 医務室



かの有名な方たちも頭痛には悩んでいました。ベートベン、ハイドン、ショパン、ダーウィン、ジャンヌダルク、アインシュタイン…。日本文学では樋口一葉、石川啄木、芥川龍之介、日本史では後白河法皇、平清盛…。昔から俗にいう「頭痛もち」の方は結構いらしたのですね。今月号はこの「頭痛について」です。頭痛にはタイプ？！があります。善玉頭痛と悪玉頭痛に分けられます。ここでは善玉頭痛(原因となる病気がないタイプ、命に関わらない！！タイプ)を紹介します。



ズキンズキンと脈を打つような痛み。動くと痛みが悪化、吐き気がすることもある。



片頭痛タイプ。寝不足、寝すぎ、ストレス、生理、まぶしい光、強いにおい、騒音、天候の変化…などが誘因。

まずは規則正しい生活、リラックス、適度な運動をこころがけましょう。片頭痛が起きたら痛む部位を冷たいタオルで冷やし入浴は控え、静かな暗い場所で安静にしましょう。痛みが軽いつきは市販の頭痛薬を服用し、症状を抑えることも可能です。

頭の両側が締め付けられるような痛み。



緊張型タイプ。頭から背中にかけての筋肉のこりや張りによって起こる。悪い姿勢、運動不足などの生活習慣が関係あり。

長時間悪い姿勢をとらないように気をつけたり、首や肩を冷やさないようにします。冷房のときはスカーフを首に巻いたりして工夫して下さい。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、筋肉のこりや張りをほぐしたり、運動をして筋肉をほぐしましょう。補助的に市販の頭痛薬を使用すると効果があることもあります。

しょっちゅう頭痛が起きる。



薬剤使用過多タイプ。頭痛薬を使いすぎると、脳の中樞神経での痛みの感受性が変化し、少しの刺激でも頭痛が起きやすくなる。また次第に薬が効きにくくなってくる。

自分でこのタイプの可能性があると思う人(*めやすとしては1ヵ月15日以上頭痛があり、頭痛薬を10日以上使用している状態が、3ヵ月を超えている)は、まずは専門の先生に相談しましょう。専門医は日本頭痛学会HPで閲覧できます。とくに女性は片頭痛を訴える人が多いようです。また生理痛などでも頭痛薬(鎮痛剤)を服用することもあるので、要注意です。

