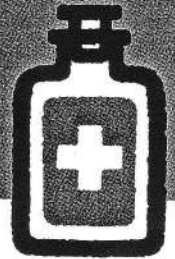


間かせてください

あなたの 病気体験

最終回



押出牧子さんの告白
32歳・仮名

「首から肩がパンパンに張り
後頭部から目の奥まで
キリキリと痛みました」

前兆

首と肩の
こりがひどく
目が痛み……

「首と肩の痛みが悩まされるようになったのは20代の学生時代からでしたが、就職して仕事を始めてから、さらにひどくなっていました」

製薬会社の企画開発室で、サプリメントなどの商品の企画を担当していた牧子さんは、元来、几帳面な性格で、根をつめて仕事をすることが

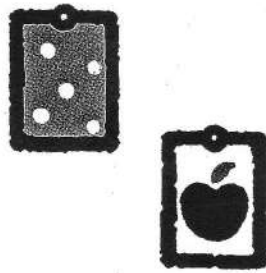
「大後頭神経痛」。耳慣れない病名ですが、今、30代にとっても多い頭痛のひとつです。生命に危険があるような頭痛ではありませんが、疲れやストレスが原因で、ひどい痛みが悩まされ、生活や仕事に大きな支障をきたす人も多いのが現状です。早めなら内服薬で治りますし、特効薬となる注射もあります。

イラスト／添田あき 図／松本剛 レイアウト／加藤安孝子 構成・文／増田美加

大後頭神経痛

(頭痛)

30代女性に多く、ストレスで起こる頭の痛み



押出牧子さんのプロフィール
1971年、山口県生まれ。
大学卒業後、製薬会社に勤務。
管理栄養士の資格を生かし、
健康食品などの企画開発まで働く。
20代から肩こりがひどく、
仕事に追われる日々が続くと、
肩から腰が痛み、マッサージに通うことも。
頭痛や目の疲れはあまりなかった。

多かった。休日出勤が続いたあとなどは、首、肩、背中に至るまで疲れて痛み、湿布薬を貼ったり、マッサージに行ったりしてしのいでいた。「整体でマッサージしてもらおう」とも気持ちよく、リラククスできました。そのときは症状は軽減するのですが、数日たつとまた同じよう



工藤千秋先生

昭和5年5月、英国オックスフォード大学、近畿医科大学、徳島大学、京都府立医科大学、神戸大学、神戸大学大学院、神戸大学大学院看護学部に勤務。1971年、東京大学脳神経外科科に勤務。1977年に東京大学脳神経外科科に勤務。1977年に東京大学脳神経外科科に勤務。1977年に東京大学脳神経外科科に勤務。1977年に東京大学脳神経外科科に勤務。

日中の姿勢と
ストレスが原因

神経痛といふと、年配者の病気と思われがちですが、若い人も多くなってきています。神経痛には、足や腰だけでなく、頭の神経痛もあります。そして、この頭の神経痛は、30代から急激に増加するのです。

その理由は、大後頭神経痛が、長時間同じ姿勢をとり続け、疲れとストレスがピークに達すると起こるからだと考えられます。30代になると仕事も忙しく、ストレスも増加傾向に。その結果、この病気を誘発するのではないかと推察されています。

そもそも、5kgもある頭を首の筋肉だけで支えているのですから、首の筋肉が疲労し、血流すると、その上の神経に影響を及ぼすのは当然の事でもありません。

この病気がパソコンなどで仕事をする人、美容師、看護師、エステティシャンなどに多いことから、日中の姿勢がいかに関係しているかがわかります。首が前傾するのがよくありませんから、なるべく頭が背中からまっすぐになるような姿勢を心がけましょう。最低1時間に1回は休憩し、首や肩のストレッチをしてください。

枕は首が
前傾しない
低めのものを

忘れてならないのは、昼間だけでなく、夜の姿勢にも関係する枕です。枕が高すぎると、首の筋肉が寝ている間に前傾になってしまったために、大後頭神経を圧迫します。枕は低めのものを選んでください。

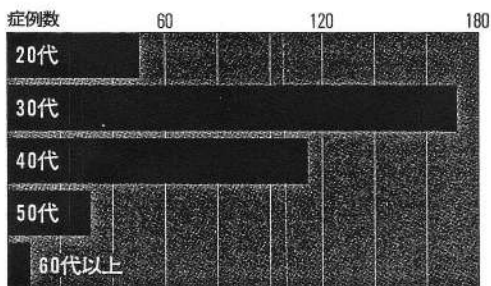
最近は、枕の種類も豊富ですので、首の骨が曲がらないような枕を見つけてください。自分に合った枕は、朝まで頭から外れません。もし、朝起きたときに枕が頭から外れているようなら交換しましょう。

大後頭神経痛であっても、ひどくなる前なら、後頭部、首の周辺に冷湿布を貼ったり、鎮痛剤、筋弛緩剤、安定剤などを服用することで、かなり治ります。整体マッサージなども効果的です。こうした肩や首の筋肉を緩め、血行をよくすることで、神経の締めつけをなくすれば、痛みが和らぎます。

ただし、マッサージは頸椎の骨などに異常があったり、激痛のときには行えません。まず、専門医を受診し、検査をして首などに異常がないことを確認してください。

advice

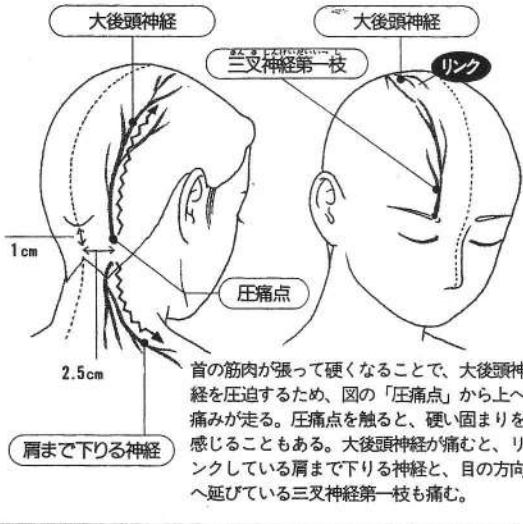
仕事とストレスが増える
30代に多い！



仕事量の増加と、ストレスの多い社会になったためか、働き盛りの人に多い疾患。パソコン作業の急増による姿勢の問題も要因のひとつ。30代のなかでも男性にくらべ首の筋肉が弱い女性に多い。

くどうちあき脳神経外科クリニック調査

痛みは後頭部から発し
目まで至ることも



首の筋肉が張って硬くなることで、大後頭神経を圧迫するため、図の「圧痛点」から上へ痛みが走る。圧痛点を触ると、硬い固まりを感じることもある。大後頭神経が痛むと、リングしている肩まで下りる神経と、目の方向へ延びている三叉神経第一枝も痛む。

- *1 首や肩のこりに悩まされている人、頸椎が変形した頸椎症の人、首が長く、うつむき加減で仕事をする人は大後頭神経痛にかかりやすい。たとえば、美容師、看護師、エステティシャン、パソコンを使う職業の人など。また、追突事故などの外的要因で、誘発されるケースもある。
- *2 過労とストレスが重なる、症状が悪化する誘因となりやすい。
- *3 このページのアドバイス①の図を参照。大後頭神経が走っている後頭部に、押すと痛むポイントがあり（圧痛点）、そこに硬いものを感じたら、大後頭神経痛と診断できる。
- *4 大後頭神経痛がひどくなると、肩の奥がキリキリと痛くなるのも特徴のひとつ。ほかの頭痛では、後頭部と肩の奥が痛むものはあまりない。緊張型頭痛は、頭全体が締めつけられるような重苦しさを感じるのが特徴。片頭痛は、片側の側頭部から前頭部が痛み、後頭部はあまり痛まない。
- *5 大後頭神経痛であっても、軽い場合には、冷湿布や鎮痛剤などの内服薬、マッサージなどで治まることも多い。

きっかけ
突然、
パソコン作業が
倍増した
ことで

だが、症状は鎮静化する方向へは向かわなかった。

ちょうど31歳の誕生日を迎えた直後、牧子さんの仕事にひとつの変化が訪れた。牧子さんが所属する、企画開発室から発売となったサブプライムのラインナップがそろってき

ことにもなっていない、サプリメントを中心とする健康食品の紹介を兼ねた小冊子を毎月発行することになったのである。管理栄養士の資格をもつ牧子さんが、冊子づくりの中心的な役割を担うことになった。

「30代になり、任される仕事が増えてきた上に、初めての仕事が付く、それまでと同じような仕事のやり方では到底こなさけないということもありました、このとき、ある理由から、体のことも顧みずみよキになって仕事に向かっていたいました」

恋人の海外赴任である。3年間でいう期限つきだったが、これを機に結婚をして一緒に、という話も持ち上がった。だが、最終的に牧子さん

【注】

*1 首や肩のこりに悩まされている人、頸椎が変形した頸椎症の人、首が長く、うつむき加減で仕事をする人は大後頭神経痛にかかりやすい。たとえば、美容師、看護師、エステティシャン、パソコンを使う職業の人など。また、追突事故などの外的要因で、誘発されるケースもある。

*2 過労とストレスが重なる、症状が悪化する誘因となりやすい。

*3 このページのアドバイス①の図を参照。大後頭神経が走っている後頭部に、押すと痛むポイントがあり（圧痛点）、そこに硬いものを感じたら、大後頭神経痛と診断できる。

*4 大後頭神経痛がひどくなると、肩の奥がキリキリと痛くなるのも特徴のひとつ。ほかの頭痛では、後頭部と肩の奥が痛むものはあまりない。緊張型頭痛は、頭全体が締めつけられるような重苦しさを感じるのが特徴。片頭痛は、片側の側頭部から前頭部が痛み、後頭部はあまり痛まない。

*5 大後頭神経痛であっても、軽い場合には、冷湿布や鎮痛剤などの内服薬、マッサージなどで治まることも多い。

我慢せず
積極的に痛みを
取り去る治療を

市販薬や鎮痛剤などの内服薬では効かない。また、マッサージをしても痛みが軽減しないなどの状態になったら、我慢せずに医師に相談し、次の手段で打ちましょう。痛みを我慢していると、痛みが痛みを呼んで、さらに治りにくい痛みに変わっていきます。

大後頭神経の圧痛点に直接注射（1〜2mlの局所麻酔剤や少量のステロイド剤）を打つ神経ブロックを行えば痛みは激減します。この大後頭神経ブロックを週に1回、数回行えば痛みはほとんど消失します。副作用もありませんので、安心して使える注射です。

頭痛の種類を
見極めることが大切

大後頭神経痛でひどくなると、脳の病気ではないか、血管がここのままブツンと切れてしまっているのではないかと、心配して来院される方も少なくありません。不安になったら、すぐ受診しましょう。どの種類の頭痛かは専門医が診ればある程度わかります。また、頭のヘルICAL CTやアンタル画像によるコンピュータ診断（CR）を受けることも可能です。危険な頭痛でないことを確かめるためにも、専門医を受診しましょう。

advice

は、31歳で会社を辞めて専業主婦になるという決断はできなかった。

「そんなこともあって、仕事にのめり込んでいたせいも、夜中まで会社に残り、小冊子の原稿を書くために、ひとりパソコンを前に延々と作業をじていました」

そして、頭を覆うようなひどい痛みに襲われた。

「後頭部から頭のとつぺんに向かって、まるで頭に何か刺さったように痛みました。それに右の眉頭の奥も、これまでにはないほど差し込むような痛みが走ります。首から肩にかけても、特に右側だけがひどい張りや痛みでした」

それまで飲んでいた鎮痛剤やビタミン剤では、痛みは一向に治まる気配がない。仕事を切り上げ家でゆっくり休むと痛みが少しは軽減したが、翌日もキリキリした感じの痛みは続いていた。

「それまでに経験したことのないような痛み方でしたが、2〜3日するとなんとなく治まり、また痛むの繰

り返し……。痛みと食事ものを通らなくなり、これは病院へ行かなければと思うようになりました」

不安

断続的な
痛みで
鎮痛剤も
効かず

牧子さんは、何科を受診しようか迷ったあげく、まず、会社に近い総合病院の整形外科を受診した。

「首と肩からくるものかもしれないと思ったからです。整形外科では首や肩のレントゲンをとりましたが、いずれも異常はありませんでした。そこで脳神経外科を受診するようにとすめられたのです。もしかしたら、脳に異常があるのかもしれない」と思い始めました」

同じ総合病院内の脳神経外科では頭部のCT検査を行ったが、これといった異常は見つからなかった。

「脳に異常がないことがわかりホッとしましたが、検査後、先生に後頭部のある場所をギュッと押されたとき、ウツと飛び上がるほどの鋭い痛みを感じました。血管が切れるのではないかと思うほどの痛みです。このとき先生から、これは大後頭神経痛だね」と言われました」

後頭部の骨が最も出っ張ったところの下あたりに、痛むポイント（圧痛点）がある場合は、後頭部から頭

あなたは大丈夫？ 大後頭神経痛チェックリスト

- 後頭部から前方に向けて痛い
- 首のつけ根の圧痛点(P387の図参照)を押すと、うなるほどの痛みを感じる
- 目の奥のほうに痛み
- 首から肩にかけてのこり、張りがあ
- 首を前傾姿勢にして仕事をする時間が長い
- 強いストレスを感じることが多い
- 首が長い、または首の骨が弱いと言われたことがある

これらの症状や状態は、大後頭神経痛に多い特徴的なものです。特に、最初の4項目にあてはまる症状がある人は、大後頭神経痛の可能性が高いでしょう。痛みが今以上にひどくなる前に、専門医を受診して、早めの治療で治しましょう。

ほかの頭痛とはここが違う！

<p>緊張型頭痛</p> <p>頭全体が重く、頭をハチマキで締めつけられたような痛みを感じる。ストレスや過労のため、頭の筋肉が縮んで、硬くなるため起こる頭痛で心配のない頭痛。</p>	<p>片頭痛</p> <p>ほとんどの場合、頭の片側だけがズキンズキンと脈を打つように痛くなる。前兆があり、目の前が白くなったり、ピカピカ光ったりしたあとに頭痛が起こる。</p>	<p>くも膜下出血</p> <p>突然、ハンマーで殴られたような痛みが起き吐き気もともなう。徐々に起こる痛みでなく、何時何分からと言えるほど、突然起こる痛み。すぐに受診を。</p>	<p>脳腫瘍</p> <p>頭全体の重苦しさがしだいに増してきて、吐き気をもよおしてくる。特に朝起きたときが最もひどくなる傾向がある。週単位、月単位に悪くなる。</p>
--	--	---	---

表面の皮膚感覚を司っている「大後頭神経」という神経がなんらかの原因によって痛み出したために起こる頭痛。この大後頭神経は、顔面にある三叉神経の第一枝ともリンクしているため、牧子さんのように肩頭にも痛みを生じることがある。また、首から肩にかけての神経ともリンクしている。通常は、どちらか片側だけが痛む場合がほとんどだという。

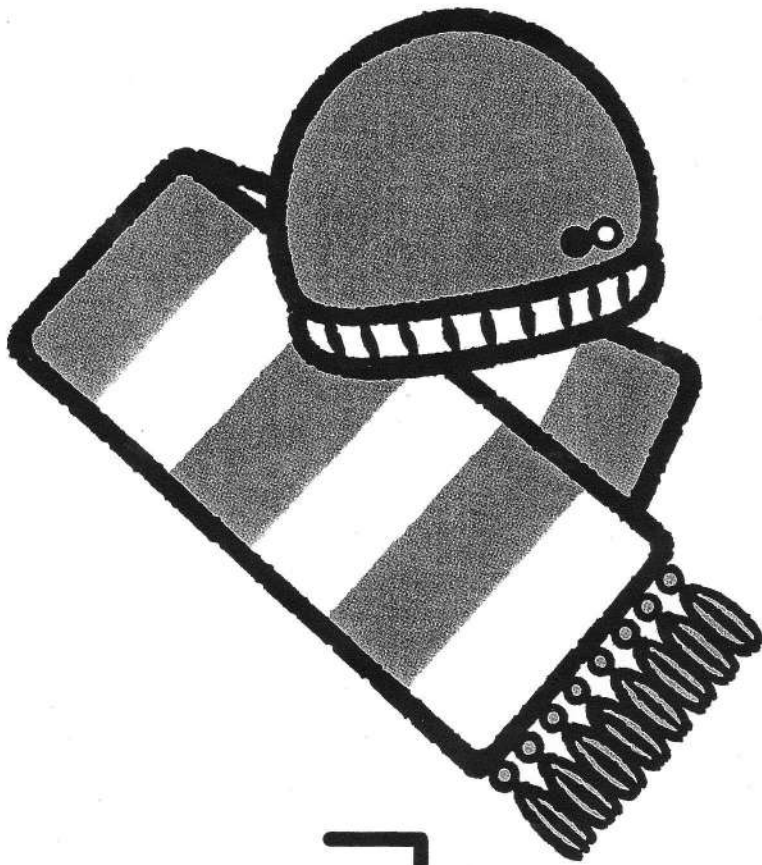
「確かに私の場合も、眉頭の奥が痛むのは右側だけでしたし、先生に押されたときに痛んだ後頭部の圧痛点も右側だけ。でも頭痛の感覚としては頭全体で、首や肩まで痛むという感じてした。原因は、パソコンなどで同じ姿勢をとり続けていると、首

注

*6 パソコンなどによる、長時間の作業とストレスが原因で、この大後頭神経痛を訴える30代〜40代が急増している。できれば、頭から背中が一直線になるような姿勢でパソコンに向かうようにしたい。また同じ姿勢をとり続けないうちに、最低でも1時間に1回は、首を回すなどの運動やストレッチを心がけることも大切。

*7 頭部の左右にあって、頭部の表面を這うように後頭部から前頭部へ向かう神経が痛むため、ズキンズキンと締めつけるような痛みと感

*8 大後頭神経は後頭部の中心から左右にひとつずつ存在するため、左右どちらかが



の筋肉が張って硬くなり、大後頭神経を圧迫して痛みを生じたり、ストレスによって大後頭神経は刺激されて痛みを生じるそうです。私も思い当たることはたくさんありました。

ほかに、追突事故などによるむち打ち症の際に、大後頭神経が刺激されて痛みを生じたり、低気圧などによる気圧の変化に神経が刺激される場合もあるという。

牧子さんは、まず鎮痛剤、筋弛緩剤、首筋への冷湿布、マッサージによる治療を行った。

「週1回通院し、鎮痛剤と筋弛緩剤を1日3回服用しましたが、いつまでもたっても痛みが完全にとれません。このまま、いつまで鎮痛剤を飲み続けるのかしらと不安でした。その間、病気のせいで能率が落ちて、やり残した仕事が増していくばかり…」

治療

神経ブロックが痛みから解放してくれた

大後頭神経痛と診断されたから、約2か月後の受診時に、牧子さんは相変わらず頭、首、肩の痛みが続いていることを医師に訴えた。

すると、医師からは「後頭部の圧痛点（痛みのポイント）に大後頭神経ブロックをしてみましょう」と

ますます、ストレスが増えていきま

も痛みが効くので、すぐ痛くなくなりますよ」と提案された。

「頭の後ろに神経ブロック注射を打つ？ 聞いただけで、そのときは怖くて卒倒しそうでした。でも先生に、これ以上痛みが続くと痛みの悪循環で、痛みが痛みを誘って増強し、かえって治りにくくなると言われ、神経ブロックを決意しました」

大後頭神経ブロックは、局所麻酔剤と少量のステロイド剤を含んだ1〜2mlの薬を注射する。打つ場所は、後頭部のいちばん出ている骨の下で、首筋に近いあたりにある圧痛点、1か所。

「打った瞬間、痛みと怖さが一緒にあって、いやな気持ちになりましたが、もう一度とやりたくないと思うほどの痛みではありません。驚いたのは、翌日、朝起きたときから、頭も首も肩もすっきりしたことです。肩頭の奥の痛みもまったくありません。痛みから完全に解放された感じがしました」

神経ブロックの効果は、約1週間続いたという。だが、注射後8日目になると、また痛み始めた。「先生から神経ブロックを数回続け

ると、完全に痛みは消えると言われていましたので、すぐに注射をしてもらいに出かけました。すると注射をするたびに、痛みは楽になり、痛みが戻る間隔が長くなっていきまし

た。4回目の注射のあとは1か月間痛みがなく、5回目に注射を受けたのを最後に、今も痛みはありません。仮にまた痛んでも、注射で治まると思えば安心です。注射が続けられたのは、効果を即実感でき、副作用がなかったからだと思えます」

牧子さんは、神経ブロックを受けながら、「注射だけに頼らず、再発を防ぐためにも生活を改善しなければ」と考えた。朝、ひと駅歩き、夜はストレッチと半身浴を心がけ、枕も替えた。そして、何より仕事のやり方を変えていった。

「それまで、最後は全部自分でやらなければ気が済まなくて、いつまでもデスクに座り続けていました。猪突猛進で突き進むだけでなく、もつと人に任せて、仕事をする方法を覚えなければと反省しました。ストレス解消法やリラクゼーションの仕方も覚え、今まで、いかに肩や首に力が入っていたかがよくわかりました」

病気をきつかけに
仕事の配分と
ストレスをためない
方法を学びました

痛む場合が多い。だが、なかには両方の大後頭神経が痛む人もいます。

*9 頭部の画像診断には、ヘリカルCTやデジタル画像によるコンピュータ診断（CR）が使われる。ヘリカルCTは従来のCTにくらべ極めて短時間で外来で当日に高品質、広範囲な頭部撮影ができる装置。

*10 CTで異常がない場合、後頭部の圧痛点（押すと痛いポイント）があることは診断のポイントとなる。

*11 三叉神経第一枝は、顔面にある神経で、目、鼻、口の周辺を司る神経。

*12 大後頭神経痛は、むち打ち症のほか、頸椎症の人にもかかりやすい。これは頸椎のレントゲンで、第二から第三頸椎の間が変形し狭くなっていることがわかる。

*13 雨の日などに、痛みがひどくなる人もいます。

*14 大後頭神経痛によって、肩などの痛みが激しい場合、このほか、肩などにも神経ブロックを打つことも。

この連載は今月で終了いたします。ご愛読ありがとうございました。次号1月号（12月1日発売）から新シリーズ

『体が囁く未来の病気』
生理痛が囁く
の予定です

新シリーズの体験募集します

現在、下記、その他の体験談を募集中です

- 乳がん ●子宮頸がん
- 子宮体がん ●パセドウ病
- 橋本病 ●メニエール病
- 突発性難聴 ●頻尿・尿もれ

ほかの高齢体験をおもて、取材に応じてくださる方を募集しています。〒101-8001 小倉館Domani編集部2階へ電話でお申し込みください。お気軽にメールでお申し込みください。