

体が  
嘔く  
未来の病気  
vol.11

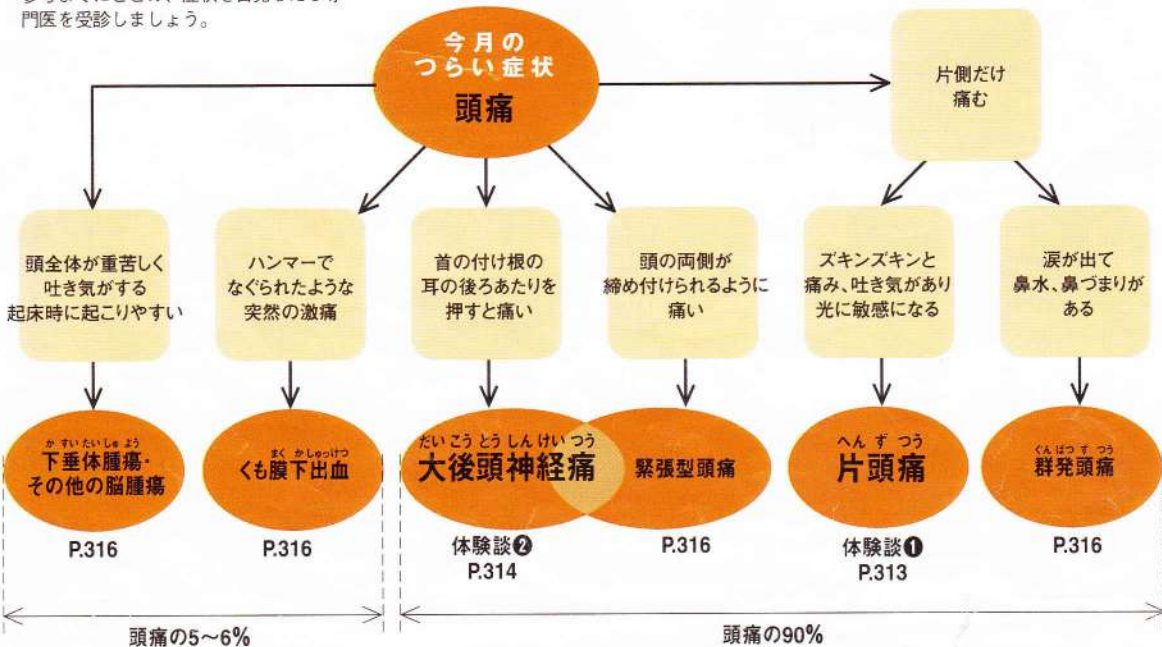
今月のつらい症状  
頭痛  
が嘔く

頭痛に悩まされる30代女性が増えています。30代は仕事で忙しくなり、責任も出てストレスと疲労が重なる年代です。それに加え、女性ホルモンの分泌が変化する時期でもあります。30代女性の頭痛の原因はストレス、疲労、女性ホルモンの変化なのです。頭痛には生命の危険をともしなうものもあります。いつもと違う頭痛が起きたり頭痛が慢性化してきたら放置せず専門医を受診しましょう。

イラスト／上杉忠弘 図／松本剛 レイアウト／加藤安希子 構成・文／増田美加

症状からわかる病気判断チャート

つらい「頭痛」を感じたら、下記から、あなたの症状に近いものを選んで矢印の方向へ進んでください。どんな病気の可能性があるかがわかります。ただし、病名は参考までにとどめ、症状を自覚したら専門医を受診しましょう。



頭痛の5~6%

頭痛の90%



# 目がチカチカ、吐き気をともなう激痛が。片頭痛に効果的な薬を知るまで……

桜丘葉子さんのプロフィール

69年、岡山県生まれ。大学卒業後、ホームウェアリックのデザイン、製作会社に勤務。27歳、結婚。32歳で突然激しい頭痛と吐き気に襲われる。20代このころも、たまに頭痛はあったが、鎮痛剤を飲めばすぐに治まった。母親にも頭痛があった。

## 症状 右側だけズキンズキンと脈を打つ頭痛に襲われ

葉子さんが経験したことの無い激痛に襲われたのは、32歳の春だった。「週末、遅く起きた朝でした。突然、頭痛が始まったのです。右側だけがガンガンと脈を打つような痛みでした。動くとも痛みが増すので、その場でじっとすくまわって、痛みが去るのを待つしかありませんでした。吐き気もあって、経験したことのない痛みに混乱しました」

市販の鎮痛剤を飲んで1〜2時間安静にしていると、痛みは治まり、まったく普通の状態に戻った。

特効薬と出合えいつ襲われるかわからない  
激痛の恐怖から解放されました

作直前に、まるで万華鏡をのぞいているかのように、目の前がチカチカ光り、まぶしい白い光が見えるようになりまし

葉子さんはますます不安になり、総合病院の内科を受診。そこでCTやMRIなどの検査を行ったが、「特に異常がないですね。疲れや緊張からくる単なる頭痛でしょう」と言われ、鎮痛剤を処方される。

「脳腫瘍などの悪い病気でないことがわかり、ホッとしました。でも、受診から数日後、また頭痛発作が起こり、処方された鎮痛剤を飲んでも効かなかったため、このままずっとこの痛みを抱えていくのかと不安はかえって大きくなりました」

一度、激痛が始まると、ひとりで寝室にももって、寝て過ごすことが増えた。

音や光の刺激が頭痛を増大させるので、夫に近づかれるのをさへ、つらかった。そんな葉子さんの様子を見て、夫は、帰宅が遅くなり、休日も外出するようになっていく。

「このままでは、夫との関係までダメになってしまうのではと不安でしたが、どうしようもありません」

激しい頭痛は、週末に始まり、月曜まで続く。また、生理前にも起こった。

もはや鎮痛剤は役に立たず、飲みすぎで胃腸まで壊してしまつた。会社を休むことが増え、仕事にも影響した。

## Doctor's ADVICE 1

### 片頭痛

30代の5人にひとりが苦しんでいる頭痛。激痛+吐き気が特徴

片頭痛と同様の慢性頭痛には、ほかに緊張型頭痛、群発頭痛が代表的ですが、女性に多いのは、この片頭痛。女性の約20%がこの片頭痛をもっています。生理前に起こりやすく、遺伝傾向が強く、80〜90%に家族歴が認められています。

女性に多いのは、片頭痛の原因が女性ホルモンと関係しているとも考えられているから。つまり片頭痛の原因である脳内物質セロトニンの減少のほかに、女性ホルモンの(エストロゲン)が生理前に変動して起こることが多いと考えられます。

なかでも30代女性は、女性ホルモンのバランスが微妙に変化する時期だから発症しやすいとも言われています。そのため閉経後に片頭痛を患う人はほとんどいません。

### 頭痛チェックリスト

当てはまる項目をチェックして多いのがあなたの頭痛傾向です。あくまでも参考にして最終診断は医師の受診を。

	緊張型頭痛 P.316	片頭痛	群発頭痛 P.316
痛む場所	<input type="checkbox"/> 両側	<input type="checkbox"/> 片側(両側も)	<input type="checkbox"/> 片側(目の奥)
痛み方	<input type="checkbox"/> 締め付けられる 圧迫される痛み	<input type="checkbox"/> スキンスキン と痛む	<input type="checkbox"/> 突き刺す、 えぐられる痛み
痛みの強さ	<input type="checkbox"/> 比較的軽い〜 中程度	<input type="checkbox"/> 中程度〜 かなり強い	<input type="checkbox"/> きわめて強い
動いたときの痛み	<input type="checkbox"/> 変わらない	<input type="checkbox"/> 痛みが増す	<input type="checkbox"/> 痛みがあるが じっとしていられない
頭痛以外の症状	<input type="checkbox"/> 肩こりや めまいがある	<input type="checkbox"/> 吐き気や嘔吐 光や音に敏感	<input type="checkbox"/> 涙が出る、目の充血 鼻水、鼻づまり
痛みの周期	<input type="checkbox"/> 毎日、 週に数回	<input type="checkbox"/> 数か月〜ひと 月に1回程度	<input type="checkbox"/> 年1〜2回、一度 起こると毎日同時刻に

### 1注

●片頭痛の症状の特徴は、片側であることが多い、ズキンズキンと脈を打つように痛む、動くとも痛みが増す、吐き気や嘔吐がある、光や音に敏感、数か月〜ひと月に1回程度起こすなど。

2 ●頭痛発作の前日ないし数日前に、眠気、あくび、気分の変化、飢餓感、口が渇くなどの前駆症状が、4人にひとりの割合で出現する。

3 ●痛みの起こる直前に、前兆として、白色の閃光やまぶしい後妻が数分間視野に現れ、稀に暗点を残す。このように神経症状としての視覚障害が起こる場合もある。また唇、手足のしびれ、上下肢の脱力などの症状が前兆となることもある。

4 ●片頭痛のような慢性頭痛ではなく、命の危険性ともなう頭痛(くも膜下出血、脳腫瘍、脳出血、髄膜炎など)もあるため、必ずCT、MRIで検査をすることが必要。

5 ●光や騒音に敏感で静かな暗い部屋で横になって休むと楽になる人が多い。

6 ●片頭痛の発作は、過度の緊張やストレスのあとに起こることもある。

7 ●片頭痛は、女性ホルモンの変動が激しい排卵期から生理前に起こす人が多い。

8 ●原因は女性ホルモンの変動、ストレス、血管拡張作用のある食べ物(チヨコレート、柑橘類、赤ワインほか)など。また遺伝性が強く、母親に頭痛があると7割の子供に片頭痛がある。

9 ●片頭痛の痛みの原因は脳内物質セロトニンの減少が関係。セロトニンの受容体に、セロトニン類似作用をもつ薬剤が有効となる。特効薬は錠剤「レルパックス」(ゾリミッド)、「イミグラン」(イミグラン)には点鼻薬もある。これらと鎮痛剤を併用する。



## 治療

### 特効薬の点鼻薬が効き不安を解消できて

そんなある日、葉子さんは頭痛専門のクリニックがあることを本で知った。薬にもすがらような気持ちで、そのクリニックを受診。問診と検査の結果、「片頭痛」と診断される。「片頭痛は頭の血管が拡張し、血管

## 頭痛体験談② ↓ 大後頭神経痛

千葉賀世さん(仮名・34歳の告白)

# 疲れとストレスで首から

# 後頭部、目の奥まで痛む

# 大後頭神経痛と診断され

千葉賀世さんのプロフィール  
70年、宮崎県生まれ。看護学校卒業後、看護師として大病院に勤務。30歳ごろからひどい肩こりに悩まされ、徐々に左側の肩、首、後頭部にかけて痛みが強くなる。目の奥も痛み、頭にきついヘルメットをかぶったようにつらさを体験する。

## 症状

### 夜勤明けに後頭部と目の奥に痛みが...

「仕事の疲れがたまると、肩と首それに後頭部に痛みを感じるようになったのは、30歳のころからでした」  
大病院で看護師として働いていた賀世さんは、この年、眼科から循環器内科に異動になった。仕事がハ

壁にある神経を刺激することで起こるのだそうです。ストレスを感じたあとや、血管拡張作用のある食べ物を食べたり、生理に関係する女性ホルモンの変動によっても起こると聞きました。うれしかったのは片頭痛の特効薬があるということでした。セロトニンという脳内物質の減少が片頭痛発生に大きくかかわっていることから、セロトニンと似た働き

をする薬が片頭痛の特効薬となる。「錠剤と点鼻薬をもらいましたが、なかでも点鼻薬は即効性があった、頭痛が始まってからでも痛みを抑えてくれます。錠剤は目の前がチカチカする前兆のときに飲めば、頭痛を起さずに済みます。この薬のお陰で頭痛の恐怖から逃れられました。お守りのように持ち歩いてます」  
薬を使ううちに、頭痛発作の前兆

うと頑張っていたのですが、数か月すると、痛みが継続的になり、仕事に集中できなくなりました」  
首から後頭部にかけて、目の奥の痛みが強くなり、差し込むような鋭い痛みが走るようになった。そこで賀世さんは、整形外科を受診した。

## ストレス

### 仕事を辞めたことで痛みから解放されて

整形外科で、首や肩のレントゲン撮影を行ったが、特に異常は認められず、医師に脳神経外科を受診をすすめられた。

「私自身も脳に異常があるのではと思うようになっていました。でも、脳神経外科での頭部CT検査の結果は異常なし、というものでした。鎮痛剤と筋弛緩剤を処方され、しばらくは様子を見ることになりました」  
1か月ほど薬を服用したが、痛みがなくなることはなかった。ハードな仕事に加え、刺すような頭痛を抱え、疲れはピークに達していた。「ちょうど結婚が決まっていたこともあって、思いきって病院を辞める

を感じることがも少なくなった。さらに数か月すると、月1回、生理前に錠剤を服用するだけとなった。「今は、片頭痛発作を起こすことはありません。体のリズムに合わせて、生理前に疲れやストレスを感じないように、仕事や生活を組み立てるようになっていきます。薬のお陰で、自分の体と向き合い、体調と上手につきあう方法を覚ええました」

ことにしました。結婚後も看護師の仕事は続けるつもりでしたが、当時は精神的にも限界でしたから」  
仕事を辞めて1か月たったころ、不思議なことに、ピタッと痛みが治

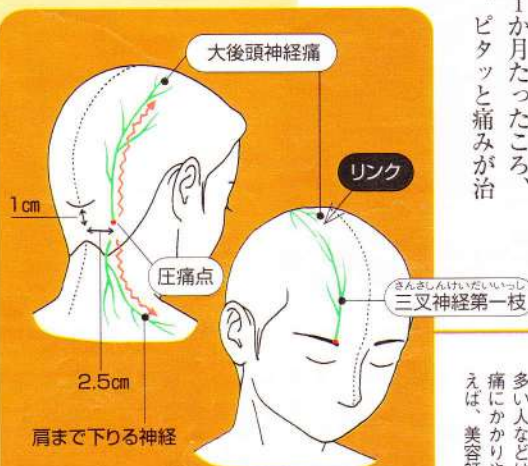
## Doctor's ADVICE 2

### 大後頭神経痛

### 仕事とストレスが増え首の筋力が弱い30代女性に多い頭痛

大後頭神経痛は、30代から急激に増加する頭の神経痛です。30代に多いのは、仕事量が増え、疲れとストレスがピークに達する年代だからとも考えられます。そもそも4~5kgある頭を首の筋肉だけで支えているのですから、首の筋肉が疲労しうっすすると、神経に悪影響を与えるのは言うまでもありません。

女性に多いのも、首の筋力が弱いからです。首が前傾する姿勢を多くとる看護師、美容師、パソコンを扱う職業の人に多いことから、姿勢が影響していることがわかります。頭から背中がまっすぐになる姿勢を心がけ、1時間に1回は休憩し、首や肩のストレッチを心がけてください。



大後頭神経は後頭部に左右1本ずつ走る神経。首の神経が張って硬くなると大後頭神経を圧迫。すると圧痛点から大後頭神経に沿って痛みが走る。大後頭神経が痛むと、リンクして肩まで下りる神経と、肩頭へ伸びている三叉神経第一枝も痛む。

## 1注

●大後頭神経痛は、過労とストレスが重なること、症状の悪化が誘引となる。  
●大後頭神経痛の特徴は、片側(まれに両側)の肩首、後頭部が痛む、後頭部の首の付け根に痛みのポイントがある、痛みの奥がキリキリと痛むなどがある。

## 2

●この後頭部の首の付け根に痛みのポイント(圧痛点)があり、そこに硬いものを感じたら大後頭神経痛であることが多い。  
●圧痛点はドクターズアドバイス2の図を参照。  
●大後頭神経と肩頭の奥にある神経のリンクについては、ドクターズアドバイス2の図を参照。

## 3

●首や肩のこりに悩まされている人、頸椎に変形が見られる頸椎症の人、首が長くうっすむき加減の姿勢で仕事をする人が多い人などは大後頭神経痛にかかりやすい。たとえば、美容師、看護師、

## 4

●首や肩のこりに悩まされている人、頸椎に変形が見られる頸椎症の人、首が長くうっすむき加減の姿勢で仕事をする人が多い人などは大後頭神経痛にかかりやすい。たとえば、美容師、看護師、

## 5

●首や肩のこりに悩まされている人、頸椎に変形が見られる頸椎症の人、首が長くうっすむき加減の姿勢で仕事をする人が多い人などは大後頭神経痛にかかりやすい。たとえば、美容師、看護師、



# 神経ブロック注射で痛みが軽減。 今まで自分の体に無頓着すぎました



まった。鎮痛剤を1日3回服用しても治まらなかつた頭痛が、薬を飲まなくても痛くない。

「頭痛は仕事の疲れとストレスが原因だったことを改めて実感しました。結婚後、生活が落ち着いたら、また仕事を始める勇気ももてました」

## 再発

### 仕事再開で再び痛みが… 神経ブロック注射で治療を

頭痛がなくなり、結婚4か月後、賀世さんは別の病院の内科病棟に再び勤務し始めた。ところが…

「数か月は順調だったのですが、またあの痛みが始まったんです。今度は別の脳神経外科を受診しました」

再度、頭部CTなどの検査を行ったが、やはり異常は発見されない。検査後、医師が「ここは痛くないですか」と尋ねながら、賀世さんの後頭部をぎゅつと押した。

「思わず跳び上がるほど、鋭い痛みでした。痛みのある右側の後頭部で、首の付け根の凹んだところです。先生から『大後頭神経痛ですね』と診断されました。後頭部から頭の神経を司っている『大後頭神経』という神経

が、なんらかの誘因によって痛み出して起こる頭痛だそうです。頭痛の原因がわかり安心しました」

この大後頭神経は、顔面にある三叉神経ともリンクしているため、目の奥、眉根のあたりにも痛みを生じることがある。

痛みの原因は、同じ姿勢をとりすぎることで、筋肉が張って硬くなり神経を圧迫して痛みを生じたり、ストレスによっても神経が刺激され、痛みが起る。

「治療はまず鎮痛剤、筋弛緩剤を服用し、首への冷湿布を行いました。

でも前回同様、痛みは完全にとれません。一日中、痛みのヘルメットをかぶっているようです。先生に相談すると、後頭部の痛みのポイントに神経ブロック注射を打ってみましょうと言われました。怖さもありましたが、頭痛から解放されたかったので、思いきってやってみることに…」

大後頭神経ブロックは、後頭部の圧痛点に、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。

「翌朝、まったく痛みは消えていました。体があれほど軽く感じたのは久しぶりでした。その後、3回ほど神経ブロック注射を行ったあと、現在まで痛みはありません。注射だけに頼らず、仕事中の姿勢に注意し、ストレッチを心がけ、枕も替えました。そして、ストレス解消法を工夫できたのがよかったのだと思います」

## TOPICS

### 痛みを効く！ 自然素材のサプリメント登場！

#### 血行をよくし消炎鎮痛作用に優れたゆずが主成分

大後頭神経痛や一般的な頭痛を抑えるサプリメントが開発されました。今月のドクター工藤千秋先生が開発にかかわった、おすすめの健康食品です。頭痛だけでなく、肩こり、腰痛、関節痛、生理痛、目の疲れにも効きます。

主成分は血行をよくし消炎鎮痛作用がある、ゆずの皮と種子、しょうが、西洋シロヤナギエキス、グルコサミン、メシマコブ、ハトムギエキス、ほかに抗酸化作用、抗炎症作用で知られているフランス海岸松の樹皮エキスも配合。自然素材でつくられているので安心。血行をよくし、



NEWゆずっ子 粒状タイプ  
250粒 ¥9,135 100粒 ¥3,675



NEWゆずっ子 顆粒タイプ  
60包 ¥9,135 20包 ¥3,045  
発売元/生薬ゆず源本舗  
☎0120-456-280

抗酸化作用もあり、紫外線対策のほか、エコノミークラス症候群、肌荒れ、冷え性にも効果が期待できます。

飲み方は、粒状の場合1日5〜10粒、顆粒の場合1日2〜3包を食後に水で飲みます。人によっては頭痛などの痛みにも即効性があり、30分以内に効くというケースもあるそうです。

## 8

●再発を防ぐために、日常の姿勢に注意すること(前傾姿勢にならないうに背中から頭がまっすぐになる姿勢、ストレッチや半身浴も効果的。また睡眠時の姿勢保持に枕も重要。枕が高すぎる、首が前傾になり、大後頭神経を圧迫する。大後頭神経痛のある人は、低めの枕にすることも大切。

## 7

●大後頭神経ブロック注射は、首の付け根の圧痛点や肩などに打つことが多い。注射の痛みはさほどない。これを週1回以上間隔をあけて数回行えば、ほとんどの痛みは消失する。

## 6

●大後頭神経痛が軽いうちは、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ある。



だれもが経験する頭痛。病院に行くほどではない  
と思いがちですが、なかには生命にかかわる  
頭痛もあります。生活に支障をきたすような  
痛みがあったら専門医の受診をおすすめします。

## 体が囁く 未来の病気

Doctor's  
ADVICE  
3

今月のつらい症状

# 頭痛



### 今月のドクター

くどうちあき脳神経外科クリニック ☎03-5767-0226

### 工藤千秋先生 くどう ちあき

1958年生まれ。英国パーミンガム大学、東京労災病  
院脳神経外科、鹿児島市立病院脳疾患救命救急セン  
ターなどで脳神経外科を学ぶ。'89年から東京労災病  
院脳神経外科に勤務、同副部長を経て'01年より大田  
区大森に頭痛と脳の相談室として同クリニックを開  
院。http://www.kudohechiaki.com/

## TOPICS 2

### 頭痛の診断に欠かせない 最新機器「ヘリカルCT」とは？

#### 従来のCT、MRIと異なり 短時間で頭部撮影が可能に

頭痛の診断には、頭蓋内に異常がないことを確かめることが大切です。そのため、頭部の画像診断は欠かせません。この頭部の画像診断には、現在、ヘリカルCTやデジタル画像によるコンピュータ診断（CR）が使われています。



ヘリカルCTは、X線をらせん状（ヘリカルとはらせん状という意味）に当てて撮影します。数十秒～数分で撮影終了。脳ドックとしても使えます。

まず、ヘリカルCTのよさは、従来のCT、MRIにくらべ極めて短時間（約2分間、外来で当日可能）で高品質、広範囲な頭部撮影ができることです。静かな機械音だけで撮影完了。従来のCTは、人の体を少しずつレントゲン撮影をするシステムなので、時間がかかりX線被曝量も問題でした。また、MRIは検査時に頭上でガンガン大きな音が30分続き頭痛がするときは、たまりません。た

だし、ヘリカルCTで読み取れない部分を補完するためにMRIを使うこともあります。

デジタル画像によるコンピュータ診断（CR）はX線を特殊なプレートに当てデジタル画像を作成。従来のフィルムより鮮明で均一な画像が得られ永久保存できます。これらの最新機器を使った頭部診断が頭痛の診断には有効です。

## 頭痛とは？

### 原因が頭部の異常かどうか 検査で見分けることが大切

頭痛は、機能的頭痛と症候性頭痛に大別できます。

慢性的に生じるものの、器質的な病気がなく、頭蓋内になんかの障害も残さずに治る頭痛を機能的頭痛と言います。片頭痛、大後頭神経痛、緊張型頭痛、群発頭痛がこれにあたります。

一方、症候性頭痛は、脳腫瘍、くも膜下出血、脳出血、髄膜炎など、頭蓋内のいろいろな疾患によってもたらされる頭痛です。

このなかで30代女性にも起こる可能性があるので、脳腫瘍のひとつである下垂体腫瘍とくも膜下出血です。これらは、頭痛の原因の5〜6%を占めます。

下垂体腫瘍ほかの脳腫瘍も、頭全体が重苦しく、吐き気をとまらぬ頭痛が慢性的に起こります。くも膜下出血は、高齢者に多いと思われがちですが、30代後半〜40代が発症のピークです。突然ハンマーで殴られたような激しい頭痛が特徴です。

頭痛を感じたら、これらの症候性頭痛でないことをヘリカルCTなどの頭蓋内検査で確認することがとても大切です。機能的頭痛の場合、頭蓋内検査で異常がないことを確認してから診断されます。この機能的頭痛は、頭痛の原因の大部分、90%を占めています。

機能的頭痛のうち、特に30代女性に多いのは、片頭痛と大後頭神経痛、緊張型頭痛です。群発頭痛は、男女比5対1で、男性に多い頭痛と言われています。

## 緊張型頭痛 頭が締め付けられる 痛みでストレスが原因

頭蓋内に器質的な病気がなく、慢性的に生じる機能的頭痛で、男性より女性に多い頭痛です。症状は、頭全体が重くヘルメットをかぶったように圧迫されたり、ハチマキで締め付けられるような鈍い痛みを感じるのが特徴。いつたん生じると数日間続くことが多いところが、片頭痛とは異なります。

多くは午後から夕方にかけて痛みが強くなる傾向があります。頭痛以外に不安感、疲労感や抑うつ症状をとまらぬことも多い病気で、ストレスや過労のため、頭の筋肉が縮んで硬くなることで頭痛の引き金になっていることが多く、重篤な疾患ではないので心配はいりません。鎮痛剤が効きますが一時的なので、できれば服薬せず、心身をリラックスさせることで治したい頭痛です。首の筋肉に負担をかけないよう低い枕にすることも大切。症状が長引き不安や抑うつ症状がある場合は、抗不安薬や抗うつ薬を処方します。

## 下垂体腫瘍・その他の脳腫瘍 頭全体が重苦しく 朝、痛み傾向にある

下垂体腫瘍は、脳腫瘍のひとつです。脳の下垂体は、ちょうど眉間の奥あたりに位置していて、そこにできる腫瘍です。頭全体が重苦しく、吐き気をとまらぬ特徴です。慢性的に頭痛が続くのも特徴です。

脳腫瘍は別名「モニングヘッドエイク」と言われるように、朝起きたときに最もひどくなる傾向にあります。週単位、月単位に症状が悪化します。

## くも膜下出血 30代後半〜40代前半 吐き気に注意

脳は3つの膜に覆われていて、そのうちの軟膜とくも膜の間に出血が起こるのがこの病気です。高齢者に多いと思われがちですが、30代後半〜40代前半にピークがある病気です。突然、ハンマーで殴られたような激痛が起きて、吐き気をとまらぬ傾向があります。徐々に起こる痛みではなく、何時何分からと言えないほど、突然起こる痛みです。激痛が起こる1〜2週間前に吐き気をとまらぬ頭痛があったら前兆として要注意です。このような症状が起きたら、迷わず脳神経外科を受診してください。

群発頭痛  
ひとたび起こると  
激痛が数週間続く頭痛

片頭痛と同じく機能的頭痛のひとつですが、片頭痛と異なり、20代〜50代の男性に多い頭痛です。片頭痛との相違を識別するために解説します。頭痛の発作は年に1〜2回ですが、ひとたび頭痛が起こると数週間毎日のように同じ時間に激しい頭痛が起こります。ズキンズキンと激しく片側の目の奥がえぐられるように痛みます。額から頬まで痛むことも。痛みにとまらぬ鼻水、鼻づまり、目の充血などの症状も出ます。原因は不明で、脳の視床下部の問題か、ヒスタミンの過剰分泌、副交感神経と交感神経のアンバランスなどの説があります。特効薬はなく、発作時には片頭痛と同様に「イミグラン」などの注射を行います。

次号12月号(11月1日発売)は  
目の疲れ が囁く の予定です

●「目の疲れ」の取材はすでに終了しています。

1月号 女性外来で知る予防医学  
女性検診最新事情

2月号より新連載スタート  
30代働く女性の心と体に効く  
全国の名医を訪ねて