

# せこま

SECOM LIFE AUTUMN 2008 秋号

日本の民家と宿のルーツを探訪

特集  
1

世界遺産・白川郷と  
北陸・粟津温泉の世界最古の宿に泊る

つむぎの里で自然の生活を体験

特集  
2

信州・伊那谷でつむぐ伝統の田舎暮らし

信頼される安心を、社会へ。

**SECOM**

# 頭痛を解消して、さわやかな毎日へ

頭痛には、何らかの病気によって起こるものと、そうでないものがあります。

そして、最近、増えているのが後者、とくに病気がないのに起こる頭痛です。

このような頭痛は、からだだけでなく、心にも目を向けることが大事。

「ビューティー&ヘルス」、今回お届けするのは“頭痛”を中心に、心を元気にする、

さまざまな処方箋。お話をうかがうのは、くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工藤千秋先生です。

## 機能性の頭痛と症候性の頭痛

**Q** 頭痛を訴える方は多いと思いますが、頭痛にも種類があるのでしょうか。

頭痛は、機能性のものと症候性のものとに大別できます。

機能性の頭痛とは、慢性的に生じるものの、頭のなかには病気を残さずに治る頭痛をいいます。一方、症候性の頭痛は、頭のなかのさまざまな病気によって起こる頭痛です。

頭痛の原因の約9割が機能性で、生命に危険のないものです。しかし、残りの1割は生命にかかわる可能性があるということ。ですから「たかが頭痛」とあなどらず、まずは脳神経外科などの頭痛の専門医を受診し、適切な検査を受けることが大事です。

**Q** 機能性の頭痛には、どのようなものがありますか。

機能性の頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。それぞれの症状の特徴をまとめてみました(下表参照)。

このほかにも、後頭部から頭の神経を司っている、大後頭神経“が、なんらかの理由で痛み出して起こる頭痛があります。

これらの頭痛のうち、群発頭痛の原因はよくわかっていないのですが、そのほかの頭痛で共通している原因のひとつ

つにストレスがあります。

実際、私のクリニックでも、近年、ストレスなどによる心因性の症状で来院される方が増えています。必要と判断した場合は、抗うつ剤など薬による処方も行いますが、一方で、ストレスの原因を見つけて、それを軽減することも大切だと思います。

病気ではない。けれど、健康ともいえない

**Q** 実際の症例があれば、お話しいただけますか。

「最近、気持ちが悪く落ち込んでしまっ、なにもやる気がおきない」  
30代後半の女性が来院され、そう訴えられました。

この方の顔をバツと見たときに、まず顔の色艶が悪い。それは医学的な意味での顔色の悪さだけでなく、まだまだ輝いていなければいけない年齢なのに、活気がなく、発散するエネルギーのようなものをまったく感じられなかったのです。

血液検査、動脈硬化の検査、脳のMRIなど医学的な検査も、もちろん行いました。また、顔色が悪いということと、血中の酸素の濃度も調べました。確かに、これはやや少なかったのですが、ほかにはとくに異常も見つかりませんでした。

医学的に異常がないということは、処方する薬もないということです。しかし、私の目の前にいるこの女性は、現実

## 機能性頭痛の症状

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛む場所	片側(両側も)	両側	片側(目の奥)
痛み方	ズキンズキンと痛む	締め付けられる・圧迫される痛み	突き刺す・えぐられる痛み
痛みの強さ	中程度～かなり強い	比較的軽い～中程度	きわめて強い
動いたときの痛み	痛みが増す	変わらない	痛みがあるが、じっとしていられない
頭痛以外の症状	吐き気や嘔吐・光や音に敏感	肩こり、めまい	涙や目の充血・鼻水、鼻づまり
痛みの周期	数カ月～ひと月に1回程度	毎日・週に数回	年に1～2回・一度起こると毎日同時刻に
男女別	30代女性に多い	30代女性に多い	20～50代男性に多い

しんでいらつしゃったわけです。彼女と話をしているなかで、仕事が忙しく、かなりのオーバーワークになっていることがわかりました。このストレスが、彼女から元気を奪っている原因のひとつになっていることは容易に想像がつきます。しかし、この状況を改善するための努力はとくにしていないということでした。

栄養療法とヨーガで、見違えるほど元気に

**Q** 先生は、どのような処置をされたのですか。

運動と食事の両面からアドバイスをしました。たとえば自律神経を整えるために、ヨーガをやってみたらどうか。また、症状を改善するのに有効なネギやタマネギ、またベーターカロテン、ビタミン



ンB12、ビタミンCなどが豊富な色の濃い野菜、たとえばトマトやニンジンなどを積極的に食べるようにしたらどうか、といったようなことです。

それから2カ月くらい、彼女は頑張つて、私のアドバイスを実践してくれました。その後、私のもとを訪れた彼女の印象は、最初に会ったときとは、まるで別人のようでした。まず、表情がイキイキとしている。肌も瑞々しくなり、お化粧のりまで違っているのがわかりました。なにより「自分の気持ちを理解してくれる場所が見つかったことがうれしい」とおっしゃっていたのが印象的でした。

この症例のように、私のクリニックにも「病気ではないけれど、明らかに健康ともいえない」方々が、たくさんお見えになります。頭痛ひとつとっても、投薬や手術などの外科的な治療が必要な場合ももちろんありますが、薬に頼らずに、別の方法で症状を改善できることも多々あるのです。

症状改善のためのさまざまな方法

**Q** 具体的に、先生のクリニックで実践されている方法は、

私のクリニックを例にとると、まず、先の女性に行つたように栄養のバランスを改善する方法があります。これには、毎日の食



事のなかで症状に有効な食物を積極的にとっていた場合や、純度の高いサプリメントを集中的にとっていた場合などがあります。実際、この栄養療法で、症状が劇的に改善することも頻繁にあります。

ほかには「第二の心臓」と呼ばれる足裏を中心に、施術者が指の腹を使った独特なトリートメントを行うメディカル・リフレクソロジー。これは、足裏をマッサージすることで、肩につながっている経絡(神経の流れ)が刺激され、肩こりをほぐしてくれます。肩こりがほぐれると、頭痛が解消される方もいるのです。

香りによるリラクセスやリフレクシユ効果が期待できるアロマテラピーも有効です。頭痛なら、たとえばカモミールなどを使って首の後ろをマッサージすることで、筋肉がほぐれ頭痛が楽になります。ヘッドマッサージやハンドトリートメントなども同様の効果が期待できます。

また、からだを動かすものとしては、ヨーガがあります。先の女性にもおすすしめしましたが、あるとき「クリニックにきて、ヨーガをするのが楽しみなった」とおっしゃってくださいました。この前向きな気持ちこそが、彼女にとって症状改善への大きな一歩になったと思うのです。

**Q** 最後に、頭痛で悩んでいる方にアドバイスを。

繰り返しになりますが、気になる頭痛の症状が出たら、まずは、しかるべき専門医を訪れ、しっかり検査を受けること。たとえ病気による頭痛でも、早く見つけることができれば、それだけ治療の確率も高くなります。そして、検査の結果、医学的に原因がわからない場合でも、症状を改善していく方法は、いろいろあるということをご理解いただきたいと思います。

私たち医師は、長年の医学教育のなかで、外科なら手術、内科なら薬と、考えがちです。しかし、相手は人間。そんなに単純に割り切れるものではありません。病気ではないけれど、健康とはいえない。そんなグレイゾーンにいる方々を救うには、西洋、東洋の垣根を超えた、ボーダレスな医療が必要な時代が訪れていると確信しています。



監修  
**工藤千秋**  
くどうちあき

1958年、長野県生まれ。英国パーミンガム大学、労働福祉事業団・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。1989年から東京労災病院脳神経外科に勤務、同副部長を経て2001年より東京都大田区に「くどうちあき脳神経外科クリニック」を開設。

<http://www.kudohchiaki.com>