

その痛みのガマンが  
「命に関わる!」

見くびりてはいけません!

# 頭痛の基礎知識



「春先に入ったここ数日、頭痛が発生しやすくなっているのでしょうか？」

こう話すのは、東京女子医科大学脳神経外科の客員教授で、「頭痛は消える。」(ダイヤモンド社)などの著書がある清水俊彦氏だ。

こう尋ねられても、薬を飲めば、それで問題ないと思う人も多いだろう。

しかし、それはあまりに早計。頭痛をこじらせれば、日常生活に影を落とす事態になりかねず、最悪の場合、死に至る大病が潜んでいることもあるのだ。

そもそも頭痛と一口に言っても、いくつもの種類が

いつものアレと軽視すると、取り返しのつかない深刻な事態になることも。そのメカニズムと、対処法を識者に聞いた!

あり、対処法や治療方法は違うという。特に、「緊張型頭痛」と「片頭痛」が「二大横綱」とされてきた。

「緊張型頭痛は、頭部を輪っかで締めつけたような痛みを感じさせます。首や肩などの凝りや眼精疲労を伴うのが特徴です」(前同)

これは日本人に最も多いもので、筋肉の硬直によって血管が収縮してしまい、血流が悪化。それにより溜まった老廃物が、神経を刺

激することが原因だという。

一方の片頭痛は、頭の片側に心臓の脈動と呼応するドクドクといった痛みを感じるもの。痛みは数時間から数日間続くため、2〜3日間寝込んでしまう人もい

るほど。片頭痛については話題になることも多いため、こうした症状をご存じの方も多いかもしれないが、「片側だけでなく両側が痛むこともあり、その結果、片頭痛と思わずに治療法を



## 頭痛薬が効かない第三の頭痛

間違えている人もいます」  
と警鐘を鳴らすのは、「く  
どうちあき脳神経外科クリ  
ニック」(東京都大田区)  
の院長で、「脳神経外科医が  
教える病気になるない神経  
クリーニング」(サンマー  
ク出版)の著書がある工藤  
千秋氏(脳神経外科医)だ。  
「基本的には片頭痛に市販  
薬は効きません。軽い痛み

片頭痛のメカニズムは緊  
張型頭痛と異なっており、  
「神経伝達物質のセロトニ  
ンが大量に放出されること  
で、脳の血管が異常に広が  
り、血管に巻きついていて  
神経が圧迫されて発生しま  
す」(前出の清水氏)

つまり、頭痛といつても、  
血管が収縮して起きる緊張  
型頭痛と血管が拡張して起  
きる片頭痛とは、対処法が  
異なるのである。

冒頭で触れた春先に頭痛  
が起きやすいつの発言は、  
「気圧や温度の変化が大き  
いため、片頭痛と緊張型

であれば抑えることはあり  
ますが、片頭痛のための頭  
痛薬が必要です」(前同)  
片頭痛は吐き気や嘔吐を  
伴い、一度嘔吐すると、そ  
れを境にまったく症状がな  
くなるという。そのため、  
「ひと昔前は片頭痛を発症  
したら、そのままにして嘔  
吐を待つという乱暴な治  
め方もありました」(同)

頭痛の両方が発生しやすい  
季節なのです。特に、昼間  
は暖かいのに夜がキユッと  
冷える日は注意。服装など  
で温度調節をしてください。  
また、神経伝達物質セロ  
トニンの合成が不安定にな  
るため、頭が重たい、ある

いは気分が優れないなどの  
症状も出やすい」(清水氏)  
気になる頭痛の対処法だ  
が、緊張型頭痛の場合、ま  
ず血流の改善をすべきで、  
マッサージや入浴が効果的  
。「スポーツ整体WALKI  
N」(東京都台東区)の院  
長の渡辺真一氏(整体師)は、  
「肩や首が凝ると側頭筋  
(頭部の横にある筋肉)も  
緊張し、それが頭痛の原因  
になると考えられます」と  
前置きし、頭痛発生後の改  
善効果に加え、予防にもな  
る対処法を教えてください。

まず、頭の側頭筋の盛り  
上がっている部分を両手の  
親指を除いた4本の指、あ  
るいは、手のひらの手首に  
近い部分で揉む。そのとき、  
口を閉じていると側頭筋が  
緊張したままなので、口を  
軽く開ける。これを1回10  
秒、少し間を空けて4〜5  
回やるだけ。この間に頭痛  
が収まれば止めていい。

ると、側頭筋の細か  
い筋肉を傷めること  
になるという。  
また、頭痛薬につ  
いてだが、清水氏は  
痛み始めに服用する  
ことを勧めたうえで、  
「成分表示を確認し  
て、複合成分の物で  
はなく、単一成分の  
物を選びましょう。  
複合成分の薬品は使  
用とともに効果が薄  
れたり、依存症が出  
る恐れがあります」  
単一成分の頭痛薬  
としては、「ロキン  
ニンS」「バファリ  
ンA」「リングルア  
イビー200」が、  
よく知られている。  
ちなみに工藤氏に

よれば、意外な方法で緊張  
型頭痛を改善できるという。  
「それは多少の飲酒です。  
アルコールは血管を拡張さ  
せますからね」  
次は片頭痛の対処法だが、  
こちらは、ふだんからの意  
識が必要だ。なぜなら、「最  
大の原因はストレス」(清

## 種類別「頭痛」早見表

	痛む場所と痛み方	吐き気	取るべき行動
<b>緊張型頭痛</b>	はちまきで強く締めつけられ たように痛む。また、頭が重 い感じがする。肩や首、背中 に凝りを伴うことが多い。	伴わない	頭痛薬の服用。また、マッ サージや入浴で体を温める。 特に首や肩の凝りの解消を 意識する。
<b>片頭痛</b>	こめかみ付近を中心に頭の片 側(両側の場合も)が心臓の 脈動に合わせてドクドクと痛 む。外部刺激がづらい。	伴う	片頭痛用の医薬品の服用。 また、強い光や騒音といっ た刺激を避け、暗い部屋で 安静にする。
<b>大後頭神経痛</b>	後頭部や頭頂部に電気がビビ ッと走る、もしくはキラキラ とした痛みを感じる。頭を動 かすと、痛みが強くなる。	伴わない	神経の興奮を抑えるために、 三叉神経痛の特効薬の服用 や湿布などで患部を冷やす。

水氏) だからだ。  
「疲労や睡眠不足、音、光、  
臭い、気圧や気温の変化、  
食べ物など、体の内外のさ  
まざまなストレスが片頭痛  
を誘発します。また、生あ  
くびや異常な肩こり、ある  
いは、その人にしか分から  
ない、今から来る！」とい



▲緊張型頭痛の改善と予防の効果があ



# 「頭痛の知っておくべき」Q&A

## Q、食べ物や飲み物が頭痛を悪化させる？

A、柑橘系果物やチョコレート、赤ワイン、ハムは片頭痛を誘発するとされています。一方、コーヒーや紅茶などカフェイン飲料は脳血管のむくみを取ることで、片頭痛の症状の改善効果があります。また、カルシウム（牛乳、桜海老、小魚など）は脳神経の興奮を鎮静する効果があり、マグネシウム（ごま、牡蠣、ひじきなど）は極度の血管収縮を抑える働きがあります。

## Q、パソコンやスマホは頭痛と関係ある？

A、テレビも含め、画面から発せられるブルーライトが脳の後頭葉を刺激して、片頭痛を起こすことがあります。また、長時間、同じ姿勢で使用することで、緊張型頭痛や大後頭神経痛も誘発します。

## Q、頭が痛いときには寝て休むべき？

A、片頭痛を持っている場合、頭痛の発症し始めに寝ると、副交感神経が優位になることで血管が拡大。眠れなくなるほど痛みが悪化する可能性があります。まずは薬を服用しましょう。

## Q、住環境が頭痛を引き起こすことはある？

A、南向きや東向きは昼夜の温度差や外気と室温の差が大きいため、頭痛を引き起こしやすいと言えます。意外にも北向きや西向きは、頭痛に悩む人にはオススメです。

## Q、乗り物に乗る際の注意点は？

A、高度が急激に変わることによって起きる気圧の変化には注意が必要です。走行中の新幹線がすれ違う際には、気圧が大きく変化します。また、自動車の乗車では、対向車や車窓風景のライトが頭痛を誘発しやすいと言えます。全般的に揺れも大敵です。

また、この症状には頭痛薬が効かないが、「三叉神経痛の特効薬であるカルバマゼピンが有効です。頭痛薬を日に何度飲んで痛みが取れない人

「頭が背骨の真上にある状態が望ましいですね。意識してほしいのは、壁に背を向け、かかと、お尻、背中、後頭部の4点を順につけた状態（右下写真）。そもそも4点が壁につかない場合は姿勢が悪い証拠。毎日、練習してください」（前同）

また、ゴルフでスイングした後や、マッサージを受けた後などに、後頭部の片側や肩から首にかけて部分が突然痛くなり、整形外科

同時に怖いのが、直接的に命の危険がある頭痛。実は、清水氏と工藤氏の両者が口をそろえて警鐘を鳴らすのが、午前中から発生する頭痛だ。朝起きてから痛みが始まり、それが何日も何週間も続き、しかも日増しに痛みが強くなる場合は、脳腫瘍ができて、それが硬化している可能性があるという。

また、ゴルフでスイングした後や、マッサージを受けた後などに、後頭部の片側や肩から首にかけて部分が突然痛くなり、整形外科

「椎骨動脈の動脈解離といって、最も注意を要する頭痛の疑いがあります。重症化すれば脳梗塞や、くも膜下出血を引き起こして突然死するケースもあります。しかも動脈乖離は突然起こるので、以前の検査で問題がなかったとしても、油断できません」（前同）

「これは、互いにリンクしている大後頭神経と三叉神経の興奮によって、痛みが生じます。耳の後ろから後頭部、前頭部など、痛みが日によって、縦に移動することが特徴です」（工藤氏）

下の図を見ていただきたい。2つのつながっている神経が原因で、「圧痛点」を押したときに痛みを感じれば、大後頭神経痛の可能性が高い。原因は姿勢の悪さ。特に前傾姿勢をとることで、この神経が引っ張られて起きる刺激が頭痛を起こすのだ。

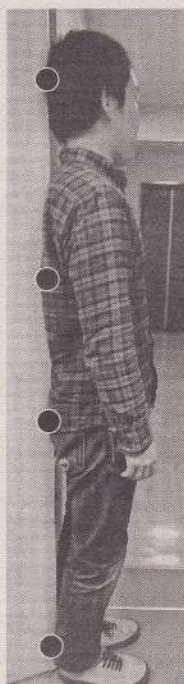


とき、あるいは、老眼だからと首を丸めて文字を読むときの姿勢とも言える。そのため、改善には正しい姿勢を意識する必要がある。

## 命に関わる頭部の痛みとは？

「（同）と言っただ。これら3種類の頭痛はそれ単体で、あるいは混合で襲いかかってくる。対処法を間違えれば毎日、頭痛に悩まされる事態に陥るだけ

でなく、頭痛薬依存症に陥る可能性もあるのだ。また、片頭痛は、「長年放っておくと脳の興奮が慢性化し、認知症のような症状が出ることもある」（清水氏）と言っ。



かかと、お尻、背中、後頭部の4点が壁につきますか？▶