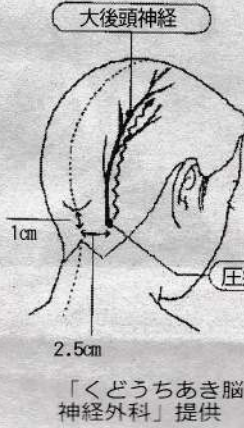


緊張型や片頭痛とは明らかに違う

梅雨時など雨が続くとき、「頭痛がひどい」と感じたことはないだろうか。もしかしたら、それは「第三の頭痛」とも呼ばれる「大後頭神経」とい時期に、ある特徴的な頭痛

梅雨時など雨が続くとき、「頭痛がひどい」と感じたことはないだろうか。もしかしたら、それは「第三の頭痛」とも呼ばれる「大後頭神経」とい時期に、ある特徴的な頭痛



第三の頭痛

大後頭神経痛は

低気圧で悪化する

大後頭神経痛は、首の付け根を覆う筋群を貫通する「大後頭神経」を過剰に興奮させる刺激で生じる。原因は大きく分けて、「姿勢の悪さや体

の歪みなどから大後頭神経を圧迫している」「雨が降る前などの低気圧」「ストレス」などの3つだ。

低気圧と大後頭神経痛のはず患者がいるほど。

また、ストレスは、「嫌な上司がいる」「家庭内の不和」といった精神的ストレスと、「残業続き」「睡眠不足」「深酒」といった身体的ストレスのどちらも指し、それらによって筋肉の緊張などが起こり、神経に影響を与える。

「頭痛では緊張型頭痛と片頭痛の2つが取り上げられることが圧倒的に多く、大後頭神経痛は『その他』扱いで軽視される傾向にあります」ところが、パソコン利用が当たり前になり、デスク上のパソコンの配置などから、不自然な姿勢で一日の大半を過ごす人が当たり前になった。

さらにスマホの普及が拍車をかけている。

- (1) 首から後頭部、頭の上にかけて痛みが走る
- (2) 痛みは、首から頭の上にかけて上下に移動する
- (3) 人によっては目の奥まで差し込むような痛みや、肩から首にかけての凝り感を伴う
- (4) 耳の下の付け根からや

や首の中心に寄った辺り、髪の毛の生え際付近(圧痛点)を指で押すと「ウツ！」というほどの痛みを感じる

「一般的に慢性的な頭痛は緊張型頭痛、片頭痛を指します。これらは、明らかに違う様相を示す頭痛なのです」

緊張型頭痛は、頭に鉢巻きを巻く辺りが痛む。片頭痛は、頭を縦に割った半分がズ

キンズキンと痛む。一方で、前述した特徴の(1)と(2)が後で説明する大後頭神経痛の典型例だ。後頭部に起こる頭痛では、命に関わる重篤な疾患のくも膜下出血も考えられるが、「大きな違いは、くも膜下出血は突然、激痛が起こり、吐き気を伴うのに対して、大後頭神経痛はジワジワと痛みがひどくなり、吐き気はありません」といふ。

対策は次の方法が効果的だ。まず、湿布を小さく切って耳の後ろに貼る。風呂に入

って痛みが和らぐ人は温湿布、冷たいタオルがベターな人は冷湿布を。次に、ロキソニンなどの鎮痛剤を服用する。痛みを引き起こす物質の放出を抑える。



ここまでの方法を試してもまだ痛みがつかないなら、大後頭神経の興奮を抑える三叉神経痛の特効薬「カルバマゼピン」を服用する。大後頭神経は三叉神経とつながっている

ので、三叉神経の興奮が原因の三叉神経痛と同じ薬がよく効くのだ。医師の処方薬で、1日1回、3〜5日間服用。服用して3日目辺りから血中濃度が有効なレベルまで上がるので、症状も軽減する。「併せて、姿勢の悪さを改善したり、ストレスをためない生活を送るようにしてください」

寝苦しい真夏の夜 スッキリ乗り切る

寝苦しい夏の夜でも睡ぐられます。深部体温が眠の質を確保するには、下がるほど、体を回復す

カギを握る



りにならないため、体は放熱でき暑いから裸で眠るといふスさせる副交感神経の活

てしまう恐

れもありま

す。そこで

カギを握る

乾燥です。

体は、眠

り始めに深

副交感神経の働きをサ

ポットするには、首や仙