

# 婦人画報

連載「レンズを通して」  
高円宮妃久子殿下

最新情報はこちら！  
FUJINGAHO  
90 YEARS & BEYOND  
fujingaho.jp

エリザベス女王  
90歳の現在

September  
2016  
No. 1358

風土が育んだ、豊かなデザートの数々  
日本の  
冷んやり  
スイーツを  
旅する

日本の  
秘境とは？

青ヶ島・沖永良部島・  
与那国島・伊根・鳥の巣島



東京大手町に  
温泉RYOKAN現る  
モルドの伝説  
ヴァレンティノ・ガラヴァーニ  
秋の「万能バッグ」  
不調改善の旅、  
メデイカル・リトリートへ

頭痛

痔

口臭

関節の痛み

目のかすみ

下痢

冷え症

めまい耳鳴り

抜け毛

胃もたれ

動悸

ムズムズ足

今月のお悩み外来

# 大後頭神経痛

「更年期世代は、天候や気圧の変化、ストレスで起こりやすくなります。首から後頭部、目の奥の神経が痛みます」

片頭痛や緊張型頭痛とも違います。縦に痛みが走るのが特徴です

肩、首から後頭部にかけて重たい痛みやキリキリとした痛みに悩まされたことはありませんか？ ときに目の奥まで痛むことも。「市販の頭痛薬でも、片頭痛の治療をしても治らない……そんな頭部の痛みは大後頭神経痛かもしれません。耳の後ろから中央よりの髪の生え際を押すと、ウツと唸ってしまうような圧痛点がある」とはば診断できます」と、多くの頭痛を診てきた工藤千秋先生。

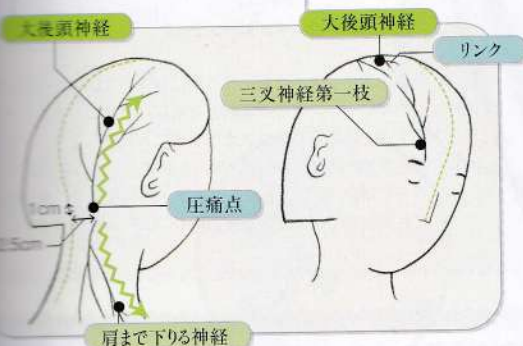
緊張型頭痛と片頭痛（左ページコラム参照）です。しかしこれらとは違って、耳の後ろから始まり、痛む場所が日によって異なる。さらに痛みが鉢巻きのように横方向ではなく、後頭部から頭頂、前へと縦に走る。「このような痛みなら大後頭神経痛、いわば第三の頭痛です」と先生。原因は、首のつけ根を覆う筋群を貫通する大後頭神経を過剰に興奮させる刺激が加わる。例えば、ストレスや低気圧（雨の降る前）なども影響するそう。

## Check List

- こんな症状があったら
- 大後頭神経痛かもしれません
- 首、肩から後頭部に重苦しい痛みがある
- 目の奥まで差し込むような痛みがある
- 指で押すと唸ってしまうような圧痛点がある
- 気圧や天気の変わり目に頭痛が起こりやすい
- 市販の鎮痛薬を飲んでも効かない
- 片頭痛薬を処方されても効かない
- 頸椎の変形があるといわれたことがある
- 姿勢が悪い

## 大後頭神経痛が起こる場所

耳たぶの裏側から指を横にすべらせると、髪の生え際あたりに、硬い骨のような圧痛点に触れます。そこを通って、上下に伸びているのが大後頭神経。大後頭神経が痛むと、リンクしている肩まで下りる神経と、目の方向に伸びている、三叉神経第一枝も痛みます。



Topics 1

片頭痛、  
緊張型頭痛とは  
どう違うの？

片頭痛と緊張型頭痛は、頭痛の二大横綱。大後頭神経痛はこれらとは異なり圧痛点と縦に走る痛みが特徴。

□片頭痛

目の前がチカチカしたり、真っ白になる前兆がある。片側だけが痛むことが多く、吐き気をとまることが多い。

□緊張型頭痛

側頭部に、鉢巻をして締めつけられるような鈍い痛みがあるのが特徴。圧痛点はなく、全体が痛む。

□大後頭神経痛

耳の後ろ側の頭の付け根あたりに圧痛点があり、痛む場所が日によって異なる。神経に沿って縦方向に痛む。

治療は三叉神経痛の特効薬が有効。  
セルフケアも効果があります

「痛む場所や痛みが縦に走行することなどの症状や問診から、専門医なら大後頭神経痛と見当がつきます」（工藤先生）

脳腫瘍や変形性頸椎症などの病気ではないことを見極めるために、MRIや頸椎X線検査などをを行います。これらに異常がなければ、大後頭神経痛と診断されます。

痛薬は効きません。大後頭神経痛は、三叉神経とリンクしているため、三叉神経痛の特効薬の飲み薬「カルバマゼピン（製品名テグレートールなど）」をほんの少量使うのが有効。

「消炎鎮痛薬を1日3回、1週間飲んで痛みが取れなかった患者さんが、カルバマゼピンを夜1錠飲むことで翌朝から楽になったというケースもあります。これが効かない場合は、圧痛点に少量の局所麻酔剤や少量のステロイド剤を注射します。ほとんどの人は、この神経ブロックを週1度、数回行えば痛みは消えます」と工藤先生。

セルフケアとしては、痛いところを親指でグッと5秒ほど押し離す、または5秒押し離すと神経の興奮が抑えられ痛みがやわらぎます。また、湿布薬を小さく切って、痛い場所貼るのもおすすめです。お風呂上がりには症状がやわらぐ人は温かい湿布を。入浴後痛むようなら、冷たい湿布を選びます。「大後頭神経痛が起るいちばんの理由は、姿勢の悪さです」。

特に、パソコンのモニターやテレビを真正面ではなく、左右にずれた角度から見ると、歪んだ姿勢になっていきます。顔を向けている側の大後頭神経は頭蓋骨と頸椎に挟まれ、もう一方の大後頭神経は引っ張られた状態で、両側とも神経が興奮。痛みを生じる原因になります。正しい姿勢を意識することが大切です。また、視力の左右差も大後頭神経にストレスをかける原因に。老眼は正しく矯正し、眼鏡が合っているかまめに確認しましょう。

今月の担当医



工藤千秋先生

くどうちあき  
脳神経外科クリニック院長

くどうちあき●1958年長野県下諏訪町生まれ。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。2001年、同クリニックを開院。脳神経外科専門医。

DATA

くどうちあき脳神経外科クリニック  
東京都大田区大森北1-23-10  
☎ 03-5767-0226  
http://www.kudohchiaki.com

Goods

酸素を行きわたらせることで  
筋肉のコリをほぐします

森の晩餐

イチヨウ葉、ヘム鉄と高濃度のビタミンC、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>が酸素を行きわたらせ、神経細胞を保護、活性化。工藤先生とセコム医療システムの共同開発のサプリメント。[600粒] 9,800円（セコム医療システム ☎0120-801-756）

