

頭痛は誰しも経験するありふれた症状です。

ある統計によると、日本人は4人に1人が慢性的な頭痛の持ち主だといわれています。今回は、慢性頭痛の代表である「片頭痛」と「緊張型頭痛」について解説します。

「片頭痛」は頭の血管が広がり炎症を起こして痛みが起こる頭痛です。字のごとく左右どちらか片側のこめかみを中心に（両側のこともある）ズキンズキンと脈を打つように痛む頭痛で、ひどいと吐くこともあります。

20～50歳代の女性に多く、月に1～3回程度の頻度のことが多く、一度起こると数時間から3日間くらい続きます。

頭痛が起こる前に何らかの前触れ症状が起こることがあります。誘因は人それぞれですが、ストレスやホルモンバランスの乱れ、アルコール、食品などが多いといわれています。

予防として規則正しい生活を心がけ誘因となるものを避けることが大切です。現在片頭痛の特効薬が開発、使用されています。

「緊張型頭痛」は首や肩の筋肉が緊張することで起こる頭痛で、日本人に最も多いタイプです。後頭部から首筋を中心に頭全体が締め付けられる様な頭痛が持続的に毎日のように起こります。

筋肉が緊張し血流が悪くなることで疲労物質が筋肉にたまり、神経を刺激して痛みが起こりますが、長時間同じ姿勢を続けたり、心配・不安などの精神的ストレスが原因となります。

治療は生活習慣の改善が第一ですが、症状にあわせて鎮痛剤や筋肉のこりをほぐす薬などを用います。

最後に、放っておくと命に関わる頭痛について簡単に述べます。これは、「くも膜下出血」「脳出血」「脳梗塞」「脳腫瘍」「髄膜炎」などの病気に伴って起こる頭痛です。

今までに経験したことがない突然の激しい頭痛、麻痺やしびれを伴う頭痛、めまいや吐き気を伴う頭痛、1週間から1か月の間にだんだんひどくなる頭痛、ものが見えにくくなったり二重に見えたりする頭痛、高熱を伴う頭痛などの場合は早めに医療機関を受診しましょう。