

頭痛くらいと軽く考えていませんか？

平成 30 年 11 月放送

石井 久雅

15 歳以上の日本人のうち、3 人に 1 人はいわゆる「頭痛もち」で、3000 万人以上が悩んでいるといわれています。「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れていることもあります。

頭痛には、大きく分けて二種類あります。一次性の頭痛、いわゆる頭痛持ちの頭痛と、脳などの病気によって起こる二次性の頭痛です。

一次性の頭痛持ちの頭痛は、特に病気で起こるわけではない「こわくない頭痛」です。代表的なものとして、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。

片頭痛は、ズキンズキンと痛むタイプの頭痛で、多くは頭の片側に起こりますが両側のこともあります。発作的に起こり吐き気を伴ったりする、とてもつらい頭痛です。光や音の刺激で悪化したり、匂いに敏感になったりします。周期的に起こり、日常生活に支障をきたして、仕事や家事を休まざるを得ないこともあります。

前触れとして、視界に何かチラチラ・ギラギラするものが拡がったり、手足のしびれ・脱力を感じたり、言葉の喋りにくさが起こったりすることがあります。緊張型頭痛は、肩こりなどの緊張に伴う頭痛です。頭痛の中で最も多いもので、重苦しく、締め付けられる感じがする頭痛です。また、ストレスの影響が大きく、パソコンを長時間使用する人や、運転手さんにもよくみられます。

群発頭痛は、男性に多く、頭痛がある期間に集中して、片目の奥に起こるもので、非常に激しく痛むのが特徴です。毎日同じ時間に起こることがあり、夜中に頭痛で目覚めたりすることもあります。一方、いつもと痛みかたが異なる頭痛、日に日に頻度と程度が増していく頭痛などの場合は、二次性の頭痛「こわい頭痛」の可能性ががあります。代表的なものとして、くも膜下出血や脳腫瘍が

あります。くも膜下出血の場合、典型的な症状は「今まで経験したことがない突然の激しい頭痛」で、意識を失うこともあります。ただし頭痛があまり目立たないこともあり、注意が必要です。くも膜下出血の多くは、脳



動脈瘤という血管のコブが破裂することで起こります。再出血が起こるとより重症となってしまうため、緊急の入院と早急な治療を要します。

脳腫瘍による頭痛は、突然に起こることはあまりなく、数週間から数か月かけて徐々に強くなっていくことがあります。頭痛に手足のシビレやマヒ、けいれんなどの神経症状や認知障害を伴うことがあります。

頭痛と言っても、その原因は様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。

頭痛でお困りの方は、一度医療機関で診断を受けられてはいかがでしょうか。