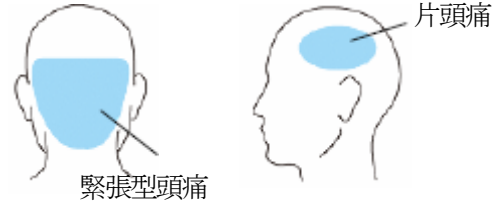





頭痛

<頭痛の種類>

一口に頭痛といってもいろいろなタイプの頭痛があります。
風邪や二日酔いなどで起こる日常的な頭痛は、
原因が解消されれば自然に治るものです。
最も多い頭痛は、原因がはっきりしない慢性頭痛です。



種類	慢性頭痛	
	緊張型頭痛	片頭痛
症状	首・肩の筋肉が凝った状態。後頭部が締め付けられるように感じたり、重苦しくなったりする。 中高年に多い。	片側の頭にズッキンズッキンとした痛みが起こる。 女性の方が男性の3倍多い。
しくみ	首や肩の筋肉がこわばり、筋肉内の血行が悪くなり、乳酸などの疲労物質がたまって神経を刺激する。また、ストレスなどによって脳の「痛みのコントロール機能」がきちんと働かなくなることが原因になることも。	頭の中の血管が広がることによって、近くの神経を刺激するとともに、血管の周囲に炎症が広がり起こると考えられている。 
要因	ストレス、不安、うつ、運動不足 うつむき姿勢、口・あご部の機能異常	ストレス、過労、月経、肩こり、睡眠不足・過眠、光・騒音など、女性では月経周期と関連

この他に、慢性頭痛の一つ「群発頭痛」は、片側の目の奥の激しい痛みが、ある期間に集中して起こるのが特徴です。女性より男性の方が多く頭痛ですが、「片頭痛」ほど頻度は高くありません。また、くも膜下出血、脳出血など脳の病気によって起こる頭痛もあります。何の前触れもなく激しい痛みが現れることが多く、生命にかかわることもあるので注意が必要です。

<頭痛の薬>

痛みには、鎮痛薬を用います。その他、頭痛のタイプに合わせて以下の薬が使われます。

* 病院で処方される薬 *



緊張型頭痛	堅くなった筋肉をほぐす薬(ミオナール、テルネリンなど) 不安を和らげる薬(デパス、セルシンなど)
片頭痛	広がりすぎた血管を元に戻す薬(イミグラン、ゾーミックなど) 吐き気がある場合は、吐き気止め(プリンペラン、ナウゼリンなど) その他、一部の血圧の薬やうつの薬、てんかんの薬などが用いられることもある。

* 主な市販薬(痛み止めの成分) *

イブA錠(イブプロフェン)	ナロンエース(イブプロフェン、エテンザミド)
ノーシン、新セデス錠(アセトアミノフェン、エテンザミド)	バファリンA(アセチルサリチル酸)
タイレノールA(アセトアミノフェン)	サリドンA(エテンザミド、イソプロピルアンチピリン)

市販の薬は、痛み止めが中心です。うまくコントロールできていれば問題ありませんが、痛みが長く続く場合は、必ず医療機関で診察を受けるようにしましょう。

<予防方法>



ストレスを上手く解消する／時々背筋を伸ばすなどして筋肉をほぐす(気分転換にもなる)／首や肩をマッサージする／ウォーキングやストレッチ／ゆっくりとお風呂につかる過労を避ける／規則正しい生活を送る(特に睡眠時間を一定にする)／光や音などの刺激をなるべく避ける(サングラスを利用したり、混雑を避けるなど)