



頭痛を起こす病気

頭痛を起こす原因はさまざまです。軽い風邪などのように心配の要らないものもありますが、時には検査が必要な病気の場合もあります。

頭痛の主な原因¹⁾

脳そのものは痛みを感じませんが、その周りの皮膚、筋肉、血管などは「痛みを感じる神経(感覚神経)」が存在するため痛みを感じます。

筋肉が緊張したり、血管が広がったり、炎症が起こったりすると、感覚神経が圧迫や刺激を受けたりして痛みを感じます。また、脳には、周囲の目、口、鼻、耳、歯、首などの感覚神経が繋がっており、それらの部位の異常(肩こり、眼精疲労など)を頭痛と感ずることもあります。

頭痛の種類²⁾

頭痛は2つに大別できます。

二次頭痛

くも膜下出血、脳出血、脳梗塞、脳腫瘍など、脳の病気によって起こる頭痛です。緊急性が高く、次に挙げるような症状があった場合には、すぐに病院を受診しましょう。二次頭痛は原因となっている病気の治療が第一です。

要注意の頭痛のサイン³⁾

今までにない強い頭痛

突然の激しい頭痛

痛みが急に強くなる

回を重ねるごとに痛みが徐々に強くなる

発熱を伴う頭痛

手足のしびれがある


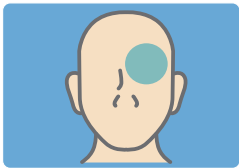
けいれんを伴う

意識がもうろうとなる

一次頭痛

脳に異常はないのに繰り返して起こる慢性頭痛です。緊急性は少ないですが、日常生活に支障がある場合は、通院して治療する必要があります。特に片頭痛の場合は、市販薬には無い、効果の高いトリプタン製剤があります。

一次頭痛と薬

頭痛のタイプ	頭痛の原因/ 痛む場所のイメージ	薬
片頭痛	頭の血管が広がって、血管の周りの神経を刺激し、ズキズキ痛む 	<ul style="list-style-type: none"> 軽症なら鎮痛薬 重症なら、広がった血管を収縮させるトリプタン製剤(イミグランなど)
緊張型頭痛	首筋や肩の筋肉がこわばって、血の巡りが悪くなることで、ジーンと締め付けられるように痛む 	<ul style="list-style-type: none"> 鎮痛薬や、筋肉をほぐす薬(筋弛緩薬、抗不安薬など)
群発頭痛	血管が広がることが関わっているとされる目の後ろの血管が拡張して炎症を起こし、ズキズキ痛む 	<ul style="list-style-type: none"> トリプタン製剤の注射薬など(鎮痛薬は効かない) 純度100%の酸素の吸入



■ 鎮痛薬

一般的な痛み止めです。炎症を抑え、痛みを和らげます。片頭痛、緊張型頭痛などに広く使用されますが、群発頭痛には効果がありません。

我慢せずに早めに飲んだほうが効きます(結果的に薬の量も少なくすみます)。市販薬も発売されています。ただし、安易に連用(頭痛薬として、月10回以上)すると、効き目が悪くなったり、かえって頭痛を起こしやすくなったりする可能性があります。

胃に負担をかけることがあるので、空腹時に飲む場合は多めの水で飲むとよいでしょう。

主な薬	
医療用薬	ロキソニン、ボルタレン、ブルフェン、カロナール、アセトアミノフェンなど
市販薬	ロキソニンS、パファリンA、タイレノールA、イブA錠、新セデス錠、ナロンエース、ノーシン

■ 筋弛緩薬(「こり」をほぐす薬)

筋肉が緊張している状態を和らげ、また、血流を良くすることで、「こり」をほぐします。緊張型頭痛に効きます。

主な医療薬	
ミオナール、テルネリン	

なお、デパスやセルシンなどの抗不安薬(不安を和らげる薬)にも、筋肉の緊張を和らげる作用があり、緊張型頭痛などに用いられることがあります。緊張型頭痛はストレスなど精神的なものが原因になっていることもあるので、その点からも向いています。



■ トリプタン製剤(血管を広げないようにする薬)

医療薬のみで、片頭痛や群発頭痛に用います。片頭痛・群発頭痛の原因となっている血管が広がるのを抑えることなどによって、痛みを和らげます。これらの薬は、片頭痛が始まったら、早めに服用する方がより効果的です。

主な医療薬	
イミグラン、ゾーミッグ、レルパックス、マクサルト、アマージ	

■ 片頭痛の予防に使われる薬

片頭痛が月に何度も起こる場合や、頭痛の程度がひどい場合には予防の薬が使われることがあります。発作が起こりにくくなるように毎日服用します。

主な医療薬	
デパケン、セレニカ、インデラル	脳の神経の興奮をしずめる
ミグシス、テラナス	片頭痛のきっかけとなる血管収縮や血流量の減少を抑える

一部群発頭痛の予防に使われる場合もあります。

頭痛の予防法(生活習慣など)

頭痛のタイプ	予防法 ^{3),4)}
片頭痛	<ul style="list-style-type: none"> まぶしい光やうるさい音を避ける 睡眠不足・過多、過労等による過度なストレス、過剰な飲酒などを避ける 自分が頭痛を起こしやすくなる食べ物(例ワイン、アイスクリーム、チョコレートなど)は食べない 頭痛が起こったら、静かな場所で休眠。頭を冷やす、または温める(個人差あり。楽になるほうで)
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none"> ストレスをためない 同じ姿勢を続けない ゆっくりとお風呂につかったり、首や肩をマッサージ
群発頭痛	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛が起こる期間はお酒・タバコを止める 飛行機に乗るときや登山する場合(急激な気圧変化)は医師に相談

【参考文献】

1)日本神経学会：代表的な神経内科の病気「頭痛」 http://www.neurology-jp.org/public/disease/zutsu_s.html
 2)慢性頭痛の診療ガイドライン作成委員会：慢性頭痛の診療ガイドライン2013
 3)ファイザー株式会社：スッキリンのバイバイ頭痛講座 <http://www.sukkirin.com/top.html>
 4)グラクソスミスクライン株式会社：ずつう.jp <http://zutsu.jp/index.html>

