

愛子先生の診察室便り

患者さんの健康上の気掛かりになることをお便りしていきます。

頭痛について

年末に向けて何かと忙しく、ストレスフルな時期に起こりやすい頭痛。大別すると一次性と二次性に分けられます。

- 一次性頭痛(良性):
一般的に言う「頭痛持ち」が感じる頭痛(片【偏】頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛)。
- 二次性頭痛(悪性):
原因が「はっきり」している頭痛、生命にかかわることもある頭痛(くも膜下出血など)。

今回はまず、一次性頭痛に焦点を置きます。

片頭痛(とても辛い頭痛。女性に多い)

場所: こめかみあたり(片方または両方)のズキズキ、バクバク脈打つような痛み。

頭痛前: 視覚・聴覚の障害(光が見える・モザイクがかかる、耳鳴りがするなど)などの兆候があるもの、ないもの。一定の姿勢や行動が頭痛を助長させることがある。

頭痛中: 光や音に敏感になる、嘔吐がある。

発作時間: 4~72時間。

緊張性頭痛(最も多い頭痛。女性に多い)

場所: ハチマキを巻く範囲、首の後ろや肩、両側、頭全体。

頭痛前: 身体的、精神的ストレスによる筋肉の緊張、自律神経失調が要因となる。

頭痛中: 締め付け、または圧迫感、軽度から中等度の“厄介な”痛み、悪心や嘔吐はない。

発作期間: 30分~7日間。

群発頭痛(一番痛い頭痛。一定期間に集中して起こる。男性に多い)

場所: 片側、前頭部から目の周り。

頭痛中: 目をドリルでえぐり取られるような激しい痛みが15分から3時間続く。頭痛側の目の充血や鼻詰まり、鼻水、まぶたが腫れることがある。

発作期間: 半年から2~3年ごと。発作が始まると1~2ヶ月間、毎日(特に夜間)1~2回継続する。

上記の対処法として、リラクゼーション、安静、適切な投薬、酸素吸入、水分補給などがあります。ご自身に合った治療法、予防法はかかりつけ医にご相談下さい。



富田 愛子 Dr. Aiko (Tiarni) Tomita

神奈川県出身。オーストラリア滞在歴20年以上。NSW州で多くの医療機関、クリニックでの勤務を経て2014年よりメルボルンで診療を始める。豪州総合診療科学会認定専門医 (FRACGP)。東海大学医学部客員准教授。医学博士。

