

頭痛について知識を持ちましょう

一言で頭痛といっても種類があり、頭痛そのものが病気という**一次性頭痛**と何らかの病気の症状のひとつとして起こる**二次性頭痛**があります。今まで何度も同じような頭痛を繰り返している場合は一次性頭痛のことが多く、代表的なものとして片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。これらの頭痛で日常生活に支障をきたす場合は医師に相談することをお勧めします。

今までにない頭痛を経験したり、徐々に痛みがひどくなる場合には二次性頭痛の可能性があり、命に関わる場合があるため、すぐに病院を受診することが必要です。



頭痛の症状もさまざまです

同じ頭痛でも人によって表現は様々です。頭痛を表現するときには以下の点に注意して記録してみましょう。

Q1. 痛くなる部位は？

- おでこ
- 右のこめかみ
- 左の眼の奥など

Q2. 痛みの性状はどのような感じですか？

- 頭におもりがついたようにドーンと重い感じがする
- 血管の拍動に合わせてズキンズキンとする
- バットで殴られたような痛みなど

Q3. どんな時に痛くなりますか？

- 時間 朝起きたときや夕方など
- 動作 運動したときに。じっとしていても痛い
食事したときなど
- 環境 寒い日、仕事のある日、ケンカしたなど

Q4. 痛みはどのように経過しますか？

- 1回の頭痛について
 - ・ 痛くなる予感がしてだんだん痛くなる
 - ・ 初めから痛みどめを飲むまで同じくらい痛いなど
- 続いたり繰り返す頭痛について
 - ・ だんだんと痛みが強くなっている
 - ・ 痛い時と全く痛くないときがあるなど

Q5. 頭痛の時に一緒にみられる症状はないですか？

- 目の前がチカチカ光る
- 吐き気があるなど

命に関わる恐れがある頭痛と、命には関わらないが、日常生活に支障をきたす頭痛

片頭痛

頭の中の血管を取り巻く三叉神経が刺激されることにより、血管の拍動を痛みとして感じるようになると考えられています。

特徴

- ずきんずきんと痛むことが多い
- 動くにつらい、じっとしている方が楽
- 吐き気や嘔吐を伴うことがある
- 光と音に敏感になることがある

群発頭痛

片頭痛や緊張型頭痛に比べると頻度の少ないタイプの頭痛ですが、じっとしていられないほどの痛みとされています。

特徴

- 片側の目の奥や側頭部が激しく痛む
- 痛む側の目が赤くなる、涙が出る、鼻詰まり・鼻水などを伴う
- 数週間から数ヶ月、ほぼ毎日痛みが起こる

緊張型頭痛

身体的・精神的ストレスが原因で首や肩の筋肉が緊張して血流が悪くなったり、脳が痛みをうまく調整できなくなることで起こると考えられています。

特徴

- 頭全体がギュッと締め付けられるように痛む
- 動いても痛みは変わらない
- 吐き気は伴わない



緊急で受診した方が良いケース

『突然で今まで経験したことの無い頭痛』『しびれや麻痺、意識障害などの神経症状を伴う頭痛』『嘔吐を伴う頭痛』です。
高齢者の場合、症状がすべてあらわれないこともあるので普段と違う頭痛は受診したほうがよいでしょう。
また、**2か月以内に頭をぶつけた、転んでいたなどのエピソードがあれば必ず医師に伝えましょう。**

引用・参考文献

- ① 頭痛の診療ガイドライン2021
- ② <https://www.tyojiyu.or.jp/net/index.html>
- ③ みんなに知ってほしい！頭痛の誤解とホント：大塚製薬株式会社



Email : inami@rehapride.co.jp
TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783
担当：船倉