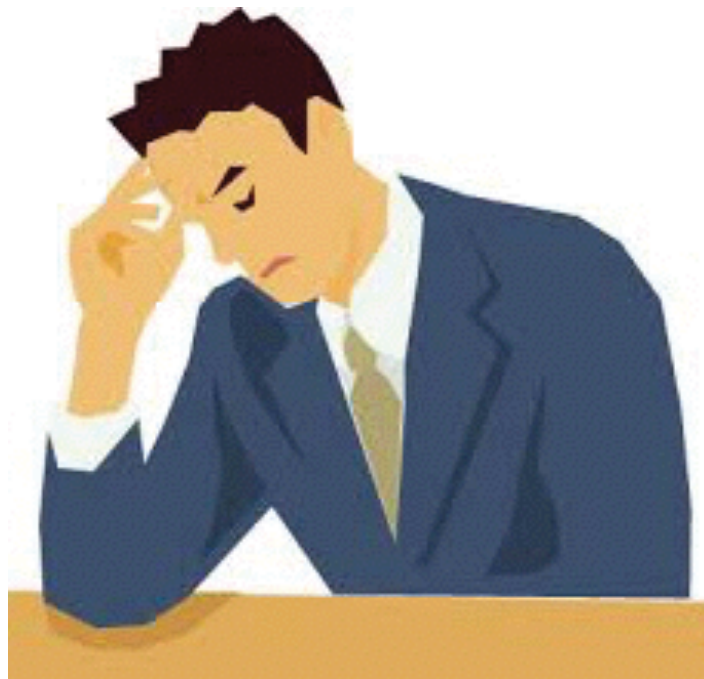


KENKO TIP

2016年7月17日



頭痛について覚えておきたいこと

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

頭痛は誰もが経験する厄介な症状。今回は、セルフチェックに役立つような簡単な頭痛の知識をお伝えします。

片頭痛

英語でマイグレイン、あるいはミグレインとは片頭痛のこと。頭痛で相談を受けるとみなさん、「偏頭痛」ですというが、大半は筋収縮性頭痛です。これは血管性の頭痛で血管の拡張によって起こるので、心臓の拍動のような「ズキン・ズキン」という痛みが起こるのです。片頭痛の原因はいまだ不明な部分が多いのですが、何種類もの特効薬があり、痛みは速攻で消えうせます。その有効率は90%以上。片頭痛かどうか分からない時にその特効薬を使うことで効けば片頭痛、効かなければ筋収縮性頭痛かその他の頭痛と判断できます。

1. 脈にあわせてズキンズキンと痛む＝拍動性
2. 発作的に起こり繰り返す
3. 吐気や嘔吐を伴うことがある
4. 光過敏、音過敏を伴う
5. 2/3が片側に起こる
6. 外出時、精神的負荷時
7. チラチラと光が視野の外側に

飛ぶ、光発作がある

筋収縮性頭痛

これが海外赴任者に最も多い頭痛。筋収縮性頭痛は、いわば肩こり性の頭痛です。目の症状が出るから、なんとなく目が疲れているからと考えがちであるが、実は肩から肩甲骨周り、背骨の周りの筋肉も相当凝って、頭も重く痛くなるのです。体の後ろのコリが腰、太ももにまで及んでいると、薬を飲んでも、マッサージにいてもなかなかよくならないということになります。対処法としては、運動不足解消、体重増加を抑制、脇を締め付ける服を避ける（女性の場合は下着の肩ひも）、長時間のパソコン作業、長時間の移動が原因になりますので、体のコリをまめにほぐす、耳をマッサージして脳をリラックスさせる、目を閉じる、など、KENKO TIPでとりあげてきた様々「リセット」をまめに取り入れることで頭痛は徐々に緩和していきます。

1. 締め付けられるような頭痛
2. 拍動性はない
3. 長く続くことが多い
4. 後頭部から後頭部にかけての

コリを伴う

5. 目の奥が痛いことが多い。
6. 一定の姿勢を続けた後出現
7. 目の疲れを伴うことがあり

これら2つが一般的な頭痛なのですが、特に海外赴任者（家族）が気をつけなければならない頭痛の代表は**高血圧性の頭痛**です。

これは後頭部がひどく重くなる、長く強烈な頭痛で、しばしば突発的。顔は赤くなり、見るからに苦しそう。脳出血などの際には「吐き気を伴わない嘔吐」が特徴的です。このような頭痛や嘔吐が見られた場合は、ためらわずまず救急車を呼ぶか、同僚に病院に連れてもらいましょう。血圧が急激に上がって頭痛がするとしても、それが脳出血の前兆かもしれないから**コリをまめにほぐす、耳をマッサージして脳をリラックスさせる、目を閉じる、など、KENKO TIPでとりあげてきた様々「リセット」をまめに取り入れることで**頭痛は徐々に緩和していきます。

病院をあらかじめ特定して確認しておいてください。**またその後は、必ず我々MDに状況をお知らせください。適切なフォローアップをアドバイスいたします。**