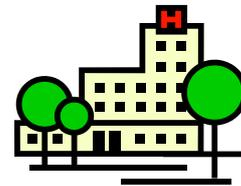


12月に入り、だんだん寒くなってきました。これから風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。皆さんの周りでも風邪などひいている学生もいると思います。今回は、風邪の時に、症状としてよく見られる『頭痛』を取り上げたいと思います。



頭痛の話

頭痛の原因・種類

頭痛には大きく分けて**一次性頭痛**と、**二次性頭痛**があります。

一次性頭痛とは、慢性頭痛や習慣性頭痛と呼ばれ、いわゆる頭痛持ちの頭痛を指し、検査をしても明らかな異常が脳や体に認められませんが、繰り返し起こります。頭が痛い症状の方の全体の約80%は慢性タイプだといわれています。痛みがひどいこともあります。通常生命に別状はありません。おもな一次性頭痛に、**片頭痛**、**緊張型頭痛**、**群発頭痛**、**薬物乱用頭痛**などがあります。

二次性頭痛とは、なんらかの病気を原因とする頭痛で、**くも膜下出血**や**脳腫瘍**など、痛みのもととなっている病気の中には命に関わるような危険な病気が多いので注意が必要です。



☆一次性頭痛(慢性頭痛)

<偏頭痛(片頭痛)>

◎特徴

- ・脈拍に合わせて**ズキンズキン**と**激しい痛み**が数時間から、場合によっては数日間続く。
- ・頭の片側が痛むが両側の場合もある。 ・痛みのピークに嘔吐を伴うことが多い。
- ・前兆が伴う場合(まぶしくなると同時に視野が欠ける、生あくびや肩こり、首すじのはりがある等)と突然発作頭痛が起こる場合がある。
- ・女性に多い。 ・遺伝する場合もある。



◎原因

脳内の血管が拡張して周囲の神経が引っ張られたり過剰収縮がおきた場合に痛みが起きます。

一般的には自律神経に影響し、血管の収縮・拡張のバランスが崩れて頭痛が起きるといわれています。

人によって異なりますが、下記のようなことが誘因になります。

- ・睡眠不足など生活リズムの乱れ
- ・緊張状態(精神的ストレス)から解放されてホッとしたとき
- ・雑踏や人ごみ
- ・熱いお風呂やサウナ
- ・月経(女性ホルモンの影響)
- ・アルコールや特定の食品



◎対処

◆予防方法

- ・自分の痛みを誘うと思われる誘因を避ける
- ・痛くなりそうな時には安静にして冷やす
- ・規則正しい生活をするとともに、自律神経の働きを正常にする

◆痛くなった場合

- ・とにかく安静に！
- ・こめかみや痛む部分を冷やしたり、痛む部分の血管を圧迫する
- ・鎮痛剤で痛みを鎮める(場合によっては、早めに鎮痛薬を使用することもある)

<緊張型頭痛>

◎特徴

頭をハチマキで「ギューツ」と締め付けられるような重苦しい痛みがあります。

- ・圧迫感がダラダラ続く
- ・首や肩のコリや目の痛みを伴うことが多い
- ・おもに後頭部を中心に両側が痛む
- ・男女や年齢を問わない



◎原因

筋肉の収縮し、緊張して硬くなることから痛みが起こります。

- ・姿勢の悪さ
- ・目の疲れ
- ・首の骨や全身の骨格・体型の歪み
- ・ストレスや精神的な緊張によるもの
- ・首や肩のコリや緊張

◎対処

◆予防方法

- ・症状の予防には原因となる筋肉の緊張を解消する
- ・普段の姿勢を正しくする
- ・体型の歪み・骨格を改善する
- ・枕や布団を正しいものを選びかえる

◆痛くなった場合

- ・入浴で体を温める
- ・こっている部分温める
- ・ストレッチなどの運動でこりをほぐす
- ・鎮痛薬や肩のこりをほぐす筋弛緩薬を使用



<群発頭痛>

◎特徴

慢性頭痛で最大級の激しい痛みです。片側の目の奥をアイスピックでかき回されていると形容されているほど激しい痛みで、あまりの痛みにじっとできません。

- ・目の奥の片側が痛む
- ・持続時間は1～2時間 睡眠中の深夜に発作が起こるのが特徴
- ・目のかすみや首のはりなどの前兆がある
- ・目の充血、涙目、鼻水、鼻づまりなどの自律神経が変調をきたす



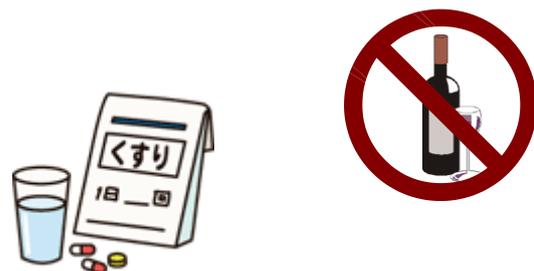
◎原因

原因はいまだ解明していません。

こめかみの血管拡張がおきているためという説や、流涙や鼻水の症状から自律神経から異常な指令が出ているという説もあります。

◎対処

- ・群発期を予測して予防薬を飲む(確実な予防方法はない)
- ・鎮痛剤を服用
- ・アルコール厳禁



☆二次性頭痛

その他二次性頭痛の危険な症状として金づちで殴られたよう激しい痛みが突然出現する、くも膜下出血の疑いや風邪の症状や発熱を伴う、髄膜炎の疑いや脳腫瘍による頭痛、こけたりして頭を打った数週～数ヶ月後から、軽いマヒや痴呆症状を伴うことがある頭痛には、すぐに病院での受診が必要です。