

## 頭痛について

頭痛にはいろいろな種類がありますが、日常的によく見られるのは、検査をしても異常が見つからない「一次性頭痛（頭痛持ちの頭痛）」といわれるものです。大きく、以下の3つに分けられます。

### ① 片頭痛

#### 症状

- ・頭の片方がズキズキ脈打つような痛み ・動くと痛みが増す
- ・吐き気がして吐いてしまうこともある ・光や音、においなどに敏感になる
- ・目がチカチカして、ギザギザした光が見えるなどの前兆がみられる人もいる



#### 誘因 → 対処

寝不足・寝すぎ・空腹・ストレス・気候の変化など  
赤ワイン・チョコレート・チーズなどが原因になることも



規則正しい生活をしストレス解消を心がける。安静にし、痛む部分を冷やす

#### 発作時の治療薬

- ・アセトアミノフェンなどの鎮痛薬、NSAIDs・エルゴタミン製剤・トリプタン系薬剤
- ・ドンペリドンなどの制吐薬（吐き気がある場合）

### ② 群発頭痛

#### 症状

- ・突然、片側の目の奥に激しい痛み。頭を抱えて転げまわる人もいる
- ・一側性で頭痛と同側の目の充血、流涙、鼻汁、鼻閉などを伴う

#### 誘因 → 対処

飲酒、喫煙、気圧の変化、入浴、睡眠のリズムの乱れなど



発作の起こる時間は人によって決まっているので、誘因を避ける生活をする

#### 発作時の治療薬

- ・スマトリプタンの皮下注射・酸素吸入

### ③ 緊張型頭痛

#### 症状

- ・締め付けられるような痛み、頭が重い。

#### 誘因 → 対処

長時間のデスクワークやパソコン操作、運動不足、ストレスなど



こまめにストレッチをしたり、ぬるめのお風呂につかり、首や肩に温めたタオルを当てるなど、血行を促進すると良い

#### 発作時の治療薬

- ・アセトアミノフェンなどの鎮痛薬、NSAIDs・肩などの筋肉の緊張をやわらげる筋弛緩薬
- ・不安やストレスを取り除く抗不安薬

## ※ 頭痛は脳の重大な病気のサインであることがあります。

突然起こる激しい頭痛・今までにない強い頭痛・だんだんひどくなる頭痛・発熱を伴う頭痛  
・手足のしびれやけいれん、意識がもうろうとするなど、「いつもと違う頭痛」の場合には、救急車を呼ぶなどすぐに医療機関を受診するようにしましょう。