

頭痛について

忙しい毎日、ストレスが多い環境の中、頭痛に悩んでいる人はたくさんいます。頭痛にもいろいろな種類がありますが、日常的によくみられるのは、検査をしても異常が見つからない「慢性頭痛」といわれ、頭痛のほとんどがこのタイプに当てはまります。

明確な原因がある訳ではないのに繰り返し起こる頭痛（一次性頭痛）は「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3つで、緊張型頭痛と片頭痛が混在する人もいます。

病気が原因であられる頭痛（二次性頭痛）は、くも膜下出血や脳腫瘍など危険なものもあり、これまで経験したことのないような強い頭痛が突然あらわれたり、手足の麻痺やしびれ・痙攣や、激しい嘔吐、高熱などを伴う頭痛が起きた時は重大な病気の可能性があるので、すぐに病院へ行き医者への指示を仰ぎましょう。また鎮痛剤を頻回に服用するのはやめましょう。薬物乱用頭痛を引き起こす可能性があります。

頭痛のタイプ

●片頭痛



頭の片側のこめかみから目にかけて、時には両側や後頭部までも脈打つように痛みます。片頭痛が起こるきっかけはストレス、ストレスからの解放や女性ホルモンの変化、寝過ぎ・寝不足、肩こり、天候の変化などさまざまです。

●緊張型頭痛



後頭部から首筋にかけて、重苦しい感じや頭をベルトで締めつけられているような圧迫感を感じるのが特徴。片頭痛ほど強い痛みではありません。

心身にストレスがたまると神経や筋肉の緊張が高まり頭痛が起こります。

●群発頭痛



どちらか片方の目、こめかみのあたりをハンマーで殴られるような激しい痛みが起こり、痛む方の目に充血、涙、鼻水、鼻づまりなどの症状があらわれます。

数日から2～3ヶ月間に集中し、毎日同じ時間帯に発生することから「群発頭痛」と呼ばれています。就寝中に起こる事が多く激痛で目が覚めるといわれています。