



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



ゴールデンウィークはなにをする？

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年5月1日

けど辛い

怖くない頭痛 と 怖い頭痛



頭痛といっても、命が脅かされるような危険な頭痛からそうでないものまで、その種類は多く 300 種類を超える頭痛があるとされています。また「頭痛もち」という方も意外と多く、日本人の3～4人に1人は頭痛を感じることもあるそうです。

これほど身近な症状のため、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、命にかかわる病気が隠れていることもあります。またその原因も様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。今回は主な頭痛の種類と、特に気を付けたい「怖い頭痛」についてご紹介します。



頭痛の約 9 割は「怖くない頭痛」

以下がその代表的な頭痛で、「慢性頭痛」とも言われています。

片頭痛 (へんずつう)



頭の片側（または両側）がズキズキとする痛み。吐き気、嘔吐を伴うこともあり、光・音に敏感になるなどの症状もある。痛みは強く、4～72時間ほど持続し、体を動かしたりすると悪化することがある。

緊張型頭痛 (きんちょうがたずつう)



最も多い頭痛で、頭をギュッと締めつけられるような痛み。頭全体が痛むことが多いがひどい痛みになることは少ない。肩こりなどの緊張や、精神的・身体的ストレスが原因となることが多い。

群発頭痛 (ぐんぱつずつう)



片目の奥にキリキリと突き刺すような激しい痛み。ある期間に集中し、ほとんど毎日発作が続く。10～15分の間に痛みがどんどんひどくなり、1時間くらい続くことがある。



片頭痛の発症は 40 歳代までがピーク

片頭痛は小児期でも発症しますが、発症率は30歳代が最も高く、40歳代までがピークとなります。また全年齢層で女性の方が有病率が高く、これは女性ホルモンの影響によるものと考えられます。男女とも50歳前後から加齢とともに改善する方が多く、女性では閉経後に改善する方が多いといわれています。

また親が片頭痛の場合、子供もおおよそ5割の確率で片頭痛になるといわれています。



放置しないで！「怖い頭痛」とは？

急に起こる以下のような頭痛は、その原因に命がかかわるような重大な病気が隠れていることがあります、注意が必要です。

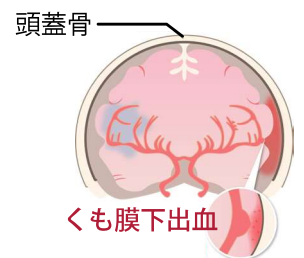


- ・今まで経験したことのない頭痛
- ・急激に起こった頭痛
- ・痛みが徐々に始まり、数日から数週間にかけてだんだんひどくなっていく頭痛
- ・原因不明の高熱、嘔気や嘔吐を伴う頭痛
- ・「字が読みにくい、書きにくい、頭がうまく働かない」などの神経症状が現れてくる頭痛
- ・原因不明の頭痛



「怖い頭痛」原因の代表、くも膜下出血

脳の表面にあるくも膜（脳を覆う膜）の下に出血が起こる病気です。この出血が脳に圧迫をかけたり、脳の血流を妨げたりすることで、重篤な症状を引き起こすことがあります。主な原因は、動脈瘤（血管の膨らみ）の破裂です。死亡率が高く、手術により命が助かった場合でも高い確率で後遺症を残す可能性があります。また、再出血を起こす確率も高く、早期の発見と治療が重要になります。



高齢者に起こりやすい、慢性硬膜下血腫

脳を包む膜（硬膜）と脳の表面との間に徐々に血液がたまって血腫ができる病気です。頭部への打撲などがきっかけとなり、数週間～数カ月かけて徐々に血腫が大きくなって脳を圧迫することで頭痛などの様々な症状をきたします。転倒等により頭を打ったあと、しばらく時間が経ってから発症することが多いため、高齢者は特に注意が必要です。

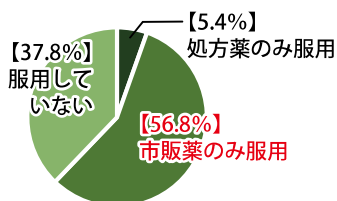
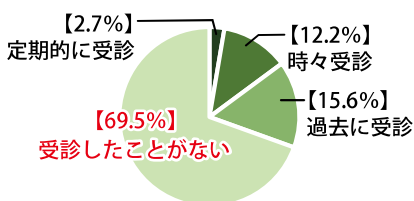


心配な頭痛や辛い頭痛は医療機関に相談を



頭痛で悩んでいる方が多い反面、頭痛による医療機関への受診率は決して高くなく、とある調査によると下図の通り、「受診したことがない」方が約7割で、薬についてもほとんどの方が市販薬で対処しているということが分かりました。

「怖くない頭痛」との判別だけでなく、症状にあった治療薬や予防薬の処方など、適切な診断と治療によって症状の改善も見込めます。頭痛の専門外来もありますので、辛い頭痛が続いていたり、悪化する場合は一度お近くの医療機関にご相談下さい。



【監修】第二川崎幸クリニック
脳神経外科 / 頭痛外来担当医師
安江 正治 (やすえ まさはる)



(参考) Sakai F, Igarashi H : Prevalence of migraine in Japan : a nationwide survey. Cephalalgia 1997;17:15-22.



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

