



悩ましい頭痛のあれこれ

風邪や二日酔いによる日常的な頭痛から、脳の病気に伴う危険なものまで、頭痛には実にさまざまな種類があります。今回はそんな頭痛についてご紹介しましょう。

頭痛の種類



頭痛は、痛みの起こり方によって、大きく「日常的な生体反応としての頭痛」、「慢性頭痛」、「脳の病気に伴う頭痛（危険な頭痛）」に大別できます。

日常的な生体反応としての頭痛

二日酔いするとき、アイスクリームを食べたときなど頭が痛くなる場合があります。これは誰にでも起こる生体反応としての頭痛です。原因が解消されれば自然に治ります。

慢性頭痛

原因となる他の病気がなく、繰り返し起こるいわゆる「頭痛持ち」の頭痛。頭痛全体の80%はこのタイプであり、大きく①「片頭痛」②「緊張型頭痛」③「群発頭痛」の3つに分けられます。

脳の病気に伴う頭痛

くも膜下出血や脳出血など他の病気が原因で起こる頭痛。急激に激しい痛みがあらわれることが多く、生命にかかわることもあるので注意が必要です。また、市販の鎮痛薬を服用しても一

向に改善しない、あるいは鎮痛薬を飲む回数や量が増えてきた場合には、「薬物乱用頭痛」という頭痛の可能性もあります。

上記でご紹介したように、慢性頭痛はおもに3タイプに分けられます。それぞれ痛み方や対処法が異なり、

種類だけでなく複数のタイプの混合型の場合もあります。それらについて詳しく左記でお答えしたいと思います。

慢性頭痛の3タイプ

① 片頭痛



片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて、脈を打つように「ズキンズキン」と痛むのが特徴です。片頭痛は、「前兆のない片頭痛」と「前兆のある片頭痛」の2タイプに分けられます。

前兆の多くは15〜30分で消失し、続いて頭痛が始まります。片頭痛は、いったん治まると痛みはウソのように消えてしまい、ふだんは何の症状もありません。

《対処法》

市販薬でうまくコントロールできなければ問題ありませんが、痛みが頻回である、市販薬が効かない等、日常生活に支障がある場合は、自己対処がかわって頭痛をこじらせてしまうことも

あります。自己判断で対処せず、早めに医師に相談するようにしましょう。

② 緊張型頭痛

頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛みが30分〜7日間続きま

す。よく「ヘルメットをかぶったような」と表現されます。また、肩や首の強いこり、めまい、ふらつき、全身のだるさなどを伴うこともあります。子どもから高齢者まで、どの年齢層でもみられ、ときどき頭痛がするタイプ(反復性緊張型頭痛)と、毎日のように頭痛が続くタイプ(慢性緊張型頭痛)とがあります。

緊張型頭痛は、身体的ストレスと精神的ストレスがいくつも重なることで、首から肩、背中にかけての筋肉や頭の筋肉が緊張し起こるといわれています。

《対処法》

「反復性緊張型頭痛」は、肩や首の筋肉をおさえると痛みを感じるような場合、鎮痛薬によって痛みが軽減することもありますが、通常はとくに治療を必要としません。頭痛が起こったときには、適度に体を動かして筋肉をほぐす等、マッサージや入浴によって血行を促すようにしましょう。

「慢性緊張型頭痛」は、鎮痛薬を使用してもあまり効果はありません。精神的ストレスが誘因となっている場合には抗うつ薬や抗不安薬が用いられ、著しく首や肩の筋肉がこっている場合は、筋弛緩薬(筋肉の収縮を弱める)

などを用います。

どちらも予防するためには、心身のストレスを上手に解消することが大切です。日頃から適度な運動をする等、同じ姿勢を続けないように心がけましょう。

③ 群発頭痛

群発頭痛は、緊張型頭痛や片頭痛と比べて患者数が少ないため、聞き慣れないかもしれませんが、ある時期に集中して起こり目の奥がえぐられるような痛みが特徴で、アルコールがきっかけになります。女性に多くみられる片頭痛に対し、群発頭痛は20〜40歳代の男性に多く、女性の約4倍にのぼるともいわれます。

《対処法》

群発頭痛の治療は、酸素吸入法と薬物療法による治療が中心になります。



突然見舞われる強い頭痛はもちろんのこと、安静にしても治まらない、あるいは繰り返し起こる頭痛が徐々にひどくなるような場合など、「いつもの頭痛と違うな」と思った場合には、必ず医師の診察を受けましょう。(橋本)

参照【参考文献】バイバイ頭痛講座(フアイザー)



プール熱とは

プール熱（咽頭結膜熱）は、高熱・咽頭炎・結膜炎などを主な症状とする急性ウイルス性感染症で、夏風邪の一種です。ウイルスは数種のアデノウイルスによるものです。

プール熱（咽頭結膜熱）の発生は、例年、6月頃から患者が増加し始めて、7～8月頃がピークとなります。プールの水を媒介して集団感染することが多いことから、「プール熱」といわれています。夏場に流行することが多いものの、アデノウイルスに季節性がないことから、一年中感染する可能性があります。

大人も感染しますが、感染者は10才以下の子どもが9割以上を占めています。

【※アデノウイルスとは、扁桃腺へんとうせんやリンパ節の中に潜んでふえるウイルスで、人に感染するものは、現在49種類といわれています】

★プール熱の症状

感染するとアデノウイルスが人の体に寄生し、約5～6日の潜伏期間を経て、次のような症状が発生します。

- ・ 40℃前後の高熱で5日前後続く
- ・ 眼の白みの部分の充血（結膜充血）
- ・ 眼やに（眼脂）
- ・ ノドの痛み（咽頭痛）
- ・ ノドの腫れや赤くなる（咽頭発赤）
- ・ 全身倦怠感

- ・ 頭痛
 - ・ 食欲不振
- 時に肺炎を起こすことがあるので、すぐに医師の診察を受けることをおすすめします。

★プール熱の治療法

アデノウイルスに対する特效薬はありません。

安静と十分な睡眠で免疫力が落ちないようにして、水分補給を行うことが大切です。高熱でつらい時には解熱薬を使う場合もあります。ノドの痛みには、うがいや鎮痛薬を使います。

眼脂（がんじ）や眼球結膜充血には抗生剤やステロイドの点眼薬を使います。眼のかゆみの強い時には、抗ヒスタミン薬やステロイドの点眼薬を使います。

★プール熱の予防

プール熱の予防法は、第一に感染者との接触を避けることです。うがいや手洗いで予防も有効です。プールの際は、水泳前後のシャワーと、プールの後の目洗いや、うがいを徹底することが大切です。

（佐藤）



父の日に、簡単かつおのたたきのサラダ風はいかがですか。日ごろの感謝の気持ちをこめて、ぜひ作ってあげてください。

材料（4人分）

- かつおたたき 1さく
- 玉ねぎ 1個～1個半
- わかめ 50グラム
- かいわれ 1/2パック
- にんにく 1かけ
- 味ぽん 大きじ4
- 味噌 小さじ1強
- しょうが 1かけ



かつおのたたきのサラダ風

★下準備

- ①玉ねぎをスライスして、水にさらしておく。わかめは水で戻して、食べやすく切っておく。かいわれは根元を切っておく。
- ②にんにくは薄切りにして、しょうがはみじん切りにしておく。かつおのたたきは食べやすく切っておく。
- ③味ぽんに味噌をいれて溶かし、しょうがのみじん切りも加えて、たれを作る。

★盛り付け

お皿にわかめ、玉ねぎ、かつおのたたきを盛って、その上ににんにくと、かいわれをのせ、たれをかけて出来上がりです。

※青しそを入れても美味しいです。

味ぽんに味噌をいれるので、さっぱりの中に味噌の風味がほんのりして、美味しいですよ。

【クックパッド参照】（望月）

みんなのえ



編集後記

6月21日は父の日です。みなさんは今年の父の日は何をプレゼントしますか？また、もらって嬉しいもの、もらいたいものは何でしょうか？

私自身も父の日は何をあげたら良いか、いつも悩みます。母の日と違って王道のプレゼントもありませんし、結局無難にお酒で済ませてしまっています。昨年の、あるアンケートによると、もらって嬉しいものベスト3はお酒、金券、ポロシャツだそうです。一方で、家族と外食できればそれだけで、気持ちがあればという意見も多いようです。どういった物かというより、気持ちを込めて贈るのが大切みたいですね。普段なかなか感謝の気持ちを伝えられませんが、贈り物に感謝の気持ちを添えられたらと思います。

（松岡）

