

頭痛について

小金井中央病院
内科医 菊池 悟

はじめに

頭痛は日常よくみられる症状のひとつです。頭痛と一口に言っても、生命に危険を及ぼすような重大な頭痛から、あまり心配のない日常的な頭痛まで様々です。よく「頭痛もち」などと呼ばれるような慢性的な頭痛もあります。今回、頭痛の種類や特徴を知って頂くことにより重篤な疾患を見落とさないように、また、過度な心配や過剰な検査を避けることができれば、と思います。

頭痛の種類について

頭痛には大きく分けて①頭痛自体が疾患の本態である**機能的頭痛**、②何らかの疾患や特定の原因に起因する**症候性頭痛**、③**その他の頭痛**に分類されます。

機能的頭痛には片頭痛、緊張型頭痛といった、いわゆる慢性頭痛と呼ばれる頭痛が含まれ、症候性頭痛には、頭部外傷、脳血管障害、感染症、頭蓋内疾患などに起因する頭痛が含まれます。

頭痛の起こり方と経過について

頭痛はその起こり方や経過などからある程度どういった頭痛なのかを類推することができますので、自分の頭痛の特徴を正確に医師に伝えることによって、診断や治療の手助けとなります。

- ①片頭痛 月に数回程度、繰り返し起こる発作性の頭痛です。
- ②緊張型頭痛 ほぼ毎日起こる持続性の頭痛で、朝は症状が軽く、夕方に強くなります。
- ③混合型頭痛 片頭痛と緊張型頭痛の両方の症状を持つ頭痛です。
- ④群発頭痛 30～90分ほど続く激しい頭痛が、数日～数週間にわたって続けて起こる頭痛で、頭痛の無い期間が数ヶ月～数年続くときがあります。
- ⑤三叉神経痛 数秒間の鋭い痛みが数時間から1週間位にわたり、断続的に続く頭痛です。
- ⑥脳腫瘍など 痛みが徐々に激しくなる頭痛で、朝方に強い頭痛です。
- ⑦クモ膜下出血 突然起こる激しい頭痛で、前ぶれのような頭痛がみられることもあります。

日常的な頭痛について

頭痛には二日酔いや生理痛にともなうような、誰でも一度は経験したことのある日常的な頭痛がありますが、医学的に問題となることは少なく、時間経過や鎮痛薬などで治るものがほとんどです。以下のような原因があります。

- ① 飲食物(アイスクリーム、アルコール)
- ② 天候、寒さ(梅雨、低気圧、冷たい風)
- ③ 環境(デパート、換気の悪い部屋)
- ④ 光(反射光、逆光)
- ⑤ 運動(スキー、水泳、性交)
- ⑥ 睡眠(睡眠不足、寝過ぎ、昼寝)
- ⑦ 緊張、疲れ(仕事、対人関係)
- ⑧ 薬(ニトログリセリン、降圧薬など)
- ⑨ 月経(生理痛)



緊急を要する頭痛について

- ①頭をバットで殴られたような激しい痛みが突然に起こり、吐き気や激しい嘔吐などを伴う場合
→クモ膜下出血が疑われます。

脳動脈瘤の破裂や、先天的な脳血管の異常による破裂で出血を引き起こすのが「クモ膜下出血」です。
このような強い症状が出たら、一刻も早く救急車などで病院へ行ってください。

- ②意識障害や神経症状(麻痺、痙攣など)をともなう頭痛
→脳内出血や硬膜下血腫などの頭蓋内疾患が疑われます。

意識障害(意識が無い、呼びかけに反応が無いなど)、麻痺(手足が動かないなど)、痙攣(ひきつけ)、
ろれつが回らないなどの症状があれば、重篤な疾患である可能性が高いので、一刻も早く救急車などで病
院へ行ってください。

慢性頭痛について

ふだん頭痛に悩まされる方で、定期的に頭痛が起こる方の多くは慢性頭痛であることが多いです。

慢性頭痛には、大きく分けて①片頭痛、②緊張型頭痛、③群発頭痛の3つがあります。

- ①片頭痛は月に数回程度、発作的に強い頭痛が起こり、頭の片側、あるいは両側がズキンズキンと痛む頭痛
です。痛みは数時間から数日間続いて吐き気を伴い、体動や音・光によって頭痛が増強します。また、頭
痛の前に、前兆のある方もいます。ストレスが誘引となりやすいため、普段からストレスをためないようにし、
睡眠を充分にとることが大事です。また、片頭痛に対しては血管の拡張を抑える「カフェルゴット」という薬が
用いられます。
- ②緊張型頭痛は頭を締めつけられるような頭痛が毎日のように起こる、持続的な頭痛です。精神的なストレス
や身体的なストレスによって引き起こされ、頭の周囲の筋肉が収縮して、頭痛・頭重感となるため、きつい帽
子をかぶっているような痛みとなります。緊張型頭痛の随伴症状として、肩や頸のこり、だるさ、フワフワした
めまいなどがみられます。治療法としては、ストレスのコントロールを第一とし、薬物療法として抗うつ薬や
抗不安薬、筋弛緩薬などが用いられます。
- ③群発頭痛は30～90分ほど続く激しい頭痛が、数日～数週間にわたって毎日のように、しかも明け方のほぼ
決まった時間に起きる激しい頭痛です。頭痛の起きる群発期は年に1～2回やってきますが、それ以外で
は頭痛が起こりません。群発頭痛の特徴として、片側の目の奥をえぐられるような激しい痛みがあり、涙が
出る、目が充血する、鼻水が出るなどの、随伴症状がみられます。治療は100%酸素の吸入や、血管の拡
張を抑える「カフェルゴット」という薬が用いられます。

頭痛といっても、どのような頭痛かによって治療
方法が違いますし、今回紹介した以外にも頭痛の
原因は様々ですので、頭痛に対して漠然と痛み止
めを使用するのではなく、自分の頭痛がどのような
頭痛なのかを理解して適切な治療を受けることが
重要です。



高血圧予防について

小金井中央病院

中央棟2階看護師長 関口 美和

血圧とは・・・血液が血管の中を通るときに、血管にかかる圧力のことです。

収縮期血圧(最高血圧)・・・心臓が収縮して血液を押し出した瞬間、血管に一番強くかかる圧力です。

拡張期血圧(最低血圧)・・・収縮した後に心臓がひろがる(拡張する)ときに一番低くなる圧力です。

高血圧とは・・・収縮期血圧(最高血圧)140mmHg以上、拡張期血圧(最低血圧)90mmHg以上のどちらか、あるいは両方が高い状態です(WHO定義)。

なぜ、高血圧は悪いのか！

血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかって動脈が痛みやすく、また、心臓が多くのエネルギーを必要とし疲れやすくなります。



つまり、『血管や心臓に障害をもたらすから！』です。

高血圧になりやすいかチェック

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っぽい食べ物が好き



※チェックの数が多いほど高血圧になりやすいので注意しましょう

高血圧予防するには…

- 食塩摂取量を制限する
- 適正体重を維持する
- アルコール摂取量は適量にする
- 適度な運動療法をする
- 禁煙する
- 脂質(飽和脂肪酸やコレステロール)の摂取量を制限する

高血圧の薬は…

医師に処方された降圧薬を正しく飲みましょう。

※自分で判断して薬を止めたり飲む量を減らさないで下さい。

何らかの副作用があった場合は、すぐに医師に相談して下さい。



『薬を飲んでいても生活習慣の改善は大切です。』

血圧測定は…

病院や診療所で血圧を測ると緊張してしまって、本来の血圧よりも数値が高く出てしまう場合があります。

『家庭での血圧値が重視されてきています。』

家庭で血圧測定をする場合

- ・ 朝と夜それぞれ少なくとも1回測りましょう。
- ・ 朝は起床1時間以内(測る前は1~2分安静に)に測りましょう。
- ・ 夜は寝る前(測る前は1~2分安静に)に測りましょう。
- ・ できるだけ、いつも同じ時刻に測りましょう。
- ・ 測定した結果はすべてノートなどに記録しておくといいでしょう。医師の診察時に参考になります。

小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com>