



教えてドクター！



その頭痛、 予防できるかも？

教えてくれるのは

松下記念病院 脳神経内科部長／頭痛専門医

滋賀 健介先生



日本人の約4割が頭痛持ちと言われています。主な頭痛に、緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛がありますが、中でも片頭痛は、働き盛り世代にとって生活支障の大きい疾患です。

	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛
痛みの特徴	締め付けるような痛み 午後から夕方にかけて強くなる ことが多い	ズキンズキンと拍動する痛み 締め付けるような痛みのことも	片側の強烈な痛み(眼周囲・前 頭部・側頭部) 3時間以内に収束
痛みの強さ	日常生活に支障はない	日常生活に支障がある 寝込むほどの痛み	痛すぎてじっとしてられない ほど
随伴症状	肩こり・ストレス	肩こり・吐き気・光がまぶしい・ 音が気になる	痛みを感じる側から鼻水や涙 が出てくる
対策	市販の頭痛薬を服用 ストレッチや筋トレ ストレスマネジメント	市販の頭痛薬が効かなければ、 片頭痛の特効薬を処方して もらう 月4回以上の場合は予防治療 (内服・注射)を考慮	発作には注射薬・純酸素吸入 など 群発期(頭痛発作が定期的 に起きる期間)は予防治療 飲酒を控える

松下記念病院ホームページで
詳しく解説しています！➔



頭痛薬を過剰にあるいは定期的に服用すると、頭痛頻度が増え、薬物乱用頭痛などの慢性頭痛(月15日以上)になることがわかっています。慢性頭痛には「予防治療」が大切です。薬が増えてきた方、効きにくくなってきた方は、早めに頭痛専門医に相談しましょう！



一方で、「短時間でピークに達するような突然の頭痛」や「だんだん悪化してくる頭痛」「今までと異なるタイプの頭痛」にはくも膜下出血や脳動脈解離などの危険な頭痛がひそんでいます。至急、脳神経外科や脳神経内科を受診し、医師から正確な診断を受ける必要があります。

頭痛専門医を知っていますか？

頭痛専門医とは、頭痛を適切に診断・治療するためのトレーニングを受けたスペシャリストです。「診断がつかなかった頭痛」「だんだん強くなっていく頭痛」「薬がどんどん増えてくる頭痛」などでお悩みの方は、頭痛専門医の受診を検討してみてください。

日本頭痛学会
認定頭痛専門医一覧➔



生活習慣を見直して頭痛予防！

頭痛性疾患のうち、「緊張型頭痛」の大きな要因は、長時間のデスクワークやスマホ操作による血流不良です。生活習慣を見直して血流を改善し、頭痛を予防しましょう。

①1時間に1回は背伸びをしよう！

デスクワークや、テレビ視聴などで同じ姿勢のまま長時間過ごすと、筋肉が動かず、血流が滞ります。せめて1時間に1回は、グーッと大きく腕を伸ばして、肩甲骨周りの血流を流しましょう。



②バッグよりリュックがおすすめ

特に斜め掛けのバッグなどで重い荷物を持つと肩に負担がかかり、筋肉が過度に緊張して血流が悪化します。バッグを持つ際は、時々持ち手を変えて、負担を分散させるよう心がけましょう。体にフィットしたリュックを選ぶと肩の負担が最小限に抑えられます。



③少し硬めの寝具がおすすめ

敷き布団やマットレスがやわらかすぎると、体が沈み込んで寝返りを打てないという欠点があります。睡眠中まったく動かないと、翌朝起きるころには筋肉がガチガチになってしまうため、寝返りを打ちやすい、少し硬めの寝具の使用がおすすめです。



④首の角度に注意！

頭はボウリングの球ぐらいの重さがあり、下の図のように、首が曲がる角度が大きくなるにつれて負担が増え、首・肩・背中血流悪化に繋がります。特に、スマホを見る・読書をする・パソコン作業をするときなどに、なるべく一番左側の図の姿勢に近づけるように意識してみてください。

0度
4～6kg

15度
12kg

30度
18kg

45度
22kg

60度
27kg

