

頭痛は多くの方が経験しており、日常生活に大きな支障を及ぼすことがあります。脳出血や髄膜炎などの命にかかわる頭痛や日常的に遭遇する片頭痛など頭痛の原因は色々あります。

頭痛の原因のなかでも多いのは、緊張型頭痛と片頭痛といわれています。今回は緊張型頭痛に関して説明したいと思います。緊張型頭痛は5人に1人が経験していると言われており、男性の方よりも女性の方に多いといわれています。片頭痛では一般的に吐き気を伴い、血管かどくどくと拍動するような痛みが頭の片側に起きますが、緊張型頭痛では血管が拍動するような痛みではなく、頭の両側に締め付けるような重たい痛みが起きます。これは一般的な症状なので緊張型頭痛でも片側に起きるときもあります。また片頭痛は日常動作や階段の上り下りでひどくなると言われていますが、緊張型頭痛ではそういった動作ではとくにひどくならないといわれています。実際の臨床現場では、片頭痛と緊張型頭痛を合併することがあり、経過をみないとどちらかわからないことがあるので注意が必要です。緊張型頭痛を経験した方は多いと思いますが、実は緊張型頭痛が起こる詳しいメカニズムはまだわかっていません。現在のところ交感神経の働きや筋肉への血流低下が関連しているといわれています。ストレスや抑うつ気分も重要な役割をはたしているといわれています。

治療に関してですが、一般的に月に15回以上頭痛がある人は日常に支障をきたす可能性が高いため、治療が推奨されています。治療には頭痛を起こした時の治療と頭痛を予防する治療のふたつにわかれます。ガイドラインでは、頭痛を起こした時は、薬の内服による治療が推奨されています。薬の中でも解熱剤でよく使われるアセトアミノフェンや痛み止めがよく使われるロキソプロフェンやイブプロフェンなどが推奨されています。こういった鎮痛薬は非常に役に立ちますが、必要以上に内服すると、この薬が原因で頭痛を起こすこともあるので注意が必要です。この頭痛は薬物乱用頭痛と言い、具体的には1週間のうちに2~3日以上の内服は避けることが重要です。

次に頭痛の予防に関してですが、薬の内服による治療とそれ以外の治療に分かれます。薬の内服による治療では、抗うつ薬の一種や不安を和らげるような安定剤、筋肉をやわらげるような薬が推奨されています。抗うつ薬と聞くと抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、抗うつ薬の中には鎮痛効果が確認されているものがあり、最近では慢性的な痛みに対して使用されることが多くなっています。また頭痛が慢性的に起こるようになると抑うつ状態や不安を感じやすい状態になることがあります。そういった状態になるとさらに頭痛をひどくさせることがあるため、抑うつを改善させるような抗うつ薬を併用することもあります。頭痛に対する不安が強い方の中には、抗不安薬が効く方もいます。

内服以外の治療ですが、リラクゼーション等の精神行動療法や理学療法、鍼灸等が推奨さ

れています。理学療法には、運動、マッサージ、姿勢の矯正等があります。運動不足やうつむき姿勢の方に緊張型頭痛が多い傾向があるため、薬のコストや副作用の面を考えると運動、姿勢の矯正は取り組みやすいと思われます。運動の中で特に推奨されているのが頭痛体操です。やり方としては、立った状態や座った状態で正面を向き、両肘を軽く上げて体の背骨を軸に肘を引くように、両肩を左右に大きく回します。腕の力はできるだけ抜いてください。これを2分間続けます。これで首の後ろの筋肉を和らげます。次に肩の筋肉を和らげるために、まず両腕の肘の部分を軽く曲げて、リュックサックを背負っているような姿勢にしてください。その状態で両腕を内側に回しましょう。これを6回行います。その後外側に6回、回します。こうすることで筋肉の緊張を和らげ、頭痛の予防になるといわれています。また脳の中の痛みを調節する部分に作用するといわれており、片頭痛の予防にもいいといわれています。今回説明した頭痛体操は日本頭痛学会のホームページに掲載されていますので、興味がある方は見てみてください。

姿勢に関しては、最近スマホやパソコンの画面を長時間見る方が増えており、気づけば前傾姿勢になっている方が多いと思います。意識して姿勢をまっすぐにしたり、背中を椅子につけたりしてみてもいいかもしれません。