



# 宇都宮だより

発行所  
宇都宮病院  
和歌山市鳴神505の4  
TEL 471-1111  
発行・編集：企画室

## ●慢性頭痛●

誰でも生活していれば一度や二度は頭痛を体験したことがあります。（風邪をひいた時、二日酔いの時など）しかし、慢性的に頭痛に悩まされている人も多くいます。時には命を落としかねないような重篤な病気もあります。今回は慢性頭痛についてお話しします。

## 頭痛の種類

頭痛には命に関わる恐ろしい病気もありますので、まず最初に頭痛の種類について説明します。



### ・「日常的に起こる頭痛」

風邪や二日酔いによるもので、原因が解消されれば自然に治ります。

### ・「脳の病気に伴う頭痛」

くも膜下出血、脳出血、髄膜炎などをいい、何の前ぶれもなく激しい痛みが現れることが多く、生命に危険が及ぶケースがあります。

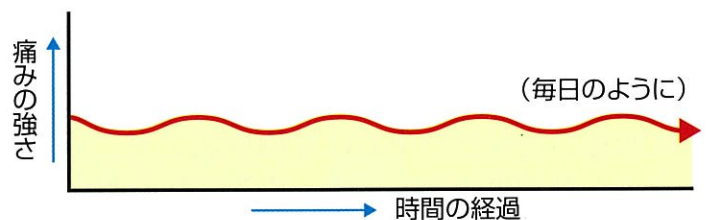
### ・「慢性頭痛」

原因がはっきりしないまま、くり返し起こる頭痛です。頭痛全体の80%を占めます。頭痛の症状によって「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」に分かれます。

## 緊張型頭痛

### ●症状●

- ・頭の後ろからてっぺんあたりが痛い
- ・後頭部や頭全体が締め付けられる感じ
- ・毎日のように頭痛がする
- ・重苦しく、めまいを伴う
- ・お風呂に入ったり、酒を飲んだりすると血の巡りが良くなり症状が軽くなる



### ●特徴●

この頭痛の多くは肩や首のこりを伴うことが多く、肩こりからなる頭痛とも言われています。痛みの程度は様々ですが、それ程ひどくはありません。頭が締め付けられるような痛みが連日ダラダラと続く頭痛です。最近ではパソコンなどを長時間扱う人が多くなり、肩こりの原因になる事が多いようです。また精神的ストレスも肩こりの原因とも言われています。そして年齢層も10代から90代と幅広く緊張型頭痛が慢性頭痛の7割を占めます。

## ●治療●

ストレスをためやすい生活習慣を改善し、趣味や軽い運動で上手に息抜きすることが大切です。痛みがひどい時には、鎮痛剤や筋肉のこりをほぐす薬などで治療します。あと、ペインクリニックで痛みを改善するのも有効です。

# 片頭痛

## ●症状●

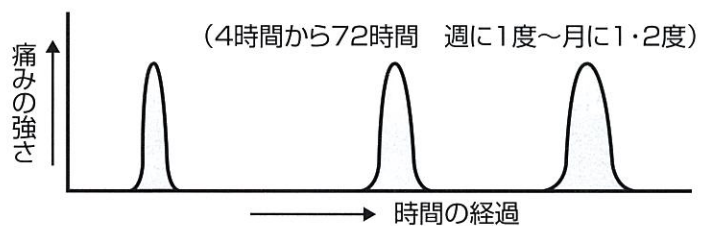
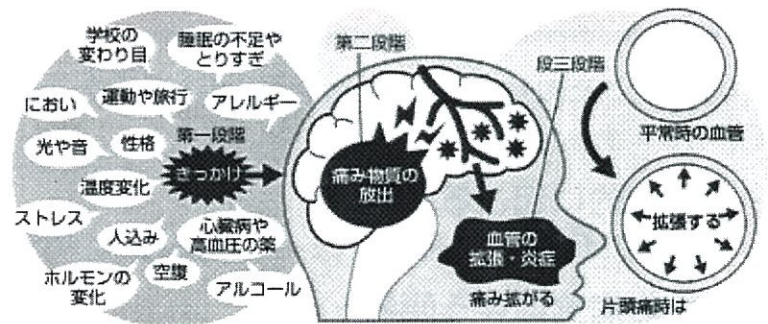
- ・眼の周りやこめかみ、額のあたりが痛い
- ・「ズキンズキン」「ガンガン」と脈打つような激しい痛みが続く
- ・吐き気や嘔吐がある ・光や音が頭に響く
- ・お風呂に入ったり、酒を飲んだりすると血の巡りが良くなり症状が悪化

## ●特徴●

痛みは何らかの原因で脳の内部や血管が拡張して炎症が起きることで痛みが発症すると考えられています。はっきりとした原因はまだ分かっていませんが遺伝・ストレス・疲労等と言われています。

慢性頭痛の20%が片頭痛で、緊張型頭痛ほど多くはありませんが男性よりも女性の方が約4倍多く、痛みは緊張型頭痛よりも激しいと言われています。

頭痛の起こる回数は、月に1~2回程度から、多いときには週に1~2回起きます。痛みは1~2時間でピークに達し、1回の頭痛は、数時間から3日程度で治まります。片頭痛の患者の中には、予兆や前兆を伴う人がいます。



予兆・・・あくび、イライラ、空腹感、体のむくみ…〈頭痛の起こる1~2日前〉

前兆・・・視覚障害（目の前がチカチカ、視界が欠ける）

感覚障害（手足のしびれ、脱力感）…〈頭痛が起こる1時間前〉

## ●治療●

片頭痛の治療法の中心は薬物療法です。頭痛時には鎮痛剤が使われます。軽症のうちに服用するとより効果があります。中等症状の頭痛や鎮痛剤の効果が無かった場合にはトリプタン系製薬を服用し血管の拡張と炎症をしずめます。片頭痛が1週間に1回以上起こる場合は、予防に血管収縮薬（血管の拡張を抑制）を服用します。心理的ストレスが原因になっている場合は、抗うつ剤・精神安定剤を服用して症状を軽減させます。片頭痛は一生の病気で、現在の医学では完全に治すことはできません。

しかし、片頭痛と付き合いっていくうちに、頭痛がどんなパターンで起こるか分かってきます。人それぞれですが、日頃から気をつければ痛みを軽減させたり予防することもできます。

例・・・睡眠不足、逆に睡眠のとりすぎ等

## 群発頭痛

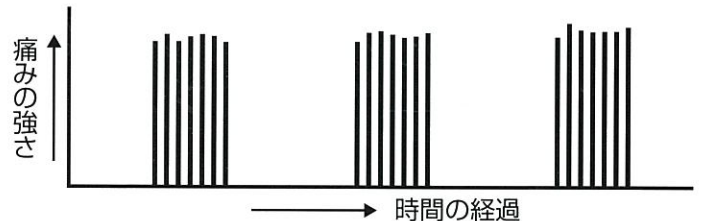
### ●症状●

- ・片目の奥がえぐられるようなひどい痛み
- ・鼻がつまったり鼻水がでる・眼が充血し涙がでる
- ・お風呂に入ったり、酒を飲んだりすると血の巡りが良くなり症状が悪化

### ●特徴●

群発頭痛は緊張型頭痛や片頭痛に比べてかなり少ない慢性頭痛です。しかし痛みは群を抜き、「スプーンで目玉をえぐられる程」と例えられることもあるほどです。まさに地獄の苦しみに耐えているという言葉そのもので、心筋梗塞・尿路結石と並び生きているうちに味わえる三大痛の一つとされています。

これも発症する原因はまだはっきりと分っていませんが、頭部の血管の拡張が原因ではないかと言われています。女性に多くみられる片頭痛に対して、群発頭痛は20～40歳代の男性が中心となり、女性の4～5倍にのぼるともいわれます。群発頭痛は、年に数回から数年に一回程度で、一度発症すると1～2ヶ月にわたって、ほとんど毎日同じ時間帯に症状が現れます。痛みは3時間程度で治まります。また季節の変わり目に起きやすいのも特徴です。群発地震のようにある時期に固まって起きることから、群発頭痛と言われています。



### ●治療●

発作が起こったら、ひどくならない早いうちに痛みを抑える治療を行います。酸素吸入や血管の腫れを抑えるスマトリプタン注射剤などを使います。各種神経ブロックも痛みを軽減するのに有効です。

また、群発期に予防薬を飲むと、頭痛が起こりにくくなります。（副腎皮質ホルモン、カルシウム拮抗薬、リチウム、場合によってはエルゴタミン製剤）などアルコールは頭痛を誘発するので、発作期間中の飲酒は厳禁です。

※今回は慢性頭痛についてお話しました。頭痛で悩んでいる方は、どれかにあてはまっている症状がありましたか？今回は慢性頭痛の中でも代表的な3つについて簡単に説明しましたが他にも説明しきれないくらい、たくさんの頭痛があります。「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」の中でも、症状によって細かく分類され治療方法も違ってきます。

今の世の中、頭が痛ければ薬局へ行けば鎮痛剤などいくらでも手に入ります。しかし自己判断で飲みすぎると鎮痛剤の成分に含まれるクリアミンやカフェインによりかえって頭痛がひどくなってしまう場合もあります。（薬剤誘発製頭痛）一度この悪循環をおこしてしまうと治療も困難になったりもします。頭痛は前でも説明したように一刻を争うような危険な病気もあることから一度病院を受診して適切な治療を受けてください。

最後に危険な徴候を次のページにいくつか例にしますので参考にしていただけたいと思います。



## 危険な徴候

頭痛は誰もが経験したことがあるありふれた症状。繰り返し起こっても心配のないものが多いのですが、なかには放っておくと命にかかわるこわい頭痛もあります。

- 今まで経験したことがないような頭痛
- バットで殴られたように突然起こった頭痛
- 早朝または朝方に起こる頭痛
- 痛みが強烈な頭痛
- 1週間以上続く強い頭痛
- 1週間～1か月の間にだんだんひどくなる頭痛
- 麻痺やしびれ、けいれんを伴う頭痛
- 意識があやふやになったり、訳のわからないことを口走ったりする頭痛
- ろれつが回らないなど、言葉がしやべりにくくなる頭痛
- ボケをとまなう頭痛
- ものが見えにくくなったり、二重に見えたりする頭痛
- めまいや吐き気をともなう頭痛
- りきんだり、頭を振るとひどくなる頭痛
- 高熱を伴う頭痛
- 高齢になってからはじめて起こった強い頭痛

上のどれかにあてはまる場合には、すぐ病院に行くことをおすすめします。

## 院内行事

6月18日(木)

東消防署の職員立合いの中  
消防訓練を行いました。



7月2日(木)

サンルームにて七夕会を行  
いました。みんなで笹に願い  
事を飾りました。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人  
久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4  
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間  
午前診療 午前9時～12時  
夜間診療 午後4時～7時

### 診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科  
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、  
随時受付しています。

### 当院への交通のご案内

#### 車利用

日前宮より東へ5分

#### バス利用

JR和歌山駅東口より  
紀伊風土記の丘行き  
団地西口下車すぐ