

# 『慢性頭痛の予防とセルフケア』

特に頭痛の原因となる病気がないのに、繰り返し起こる「慢性頭痛」に悩まされている人はいませんか？ よくある症状なので、たかが頭痛と思われがちですが、慢性頭痛のために寝込んだり、仕事や家事が手につかないなど日常生活に支障をきたしている場合もあります。慢性頭痛のタイプを知り、予防やセルフケアを取り入れましょう。

## ●代表的な慢性頭痛は3つのタイプがある

代表的な慢性頭痛は、「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の大きく3つのタイプに分けることができます。それぞれの特徴をみていきましょう。

### 【20～40代の女性に多い 片頭痛】

女性に多くみられる頭痛です。片頭痛は長年にわたり頭痛発作を繰り返す病気で、痛みは4～72時間程度持続します。頭の片側がズキンズキンと脈打つような痛みがあり、体を動かすと頭痛が悪化するの  
が特徴です。何らかの原因で脳血管が拡張し、周辺の神経が刺激されることにより頭痛が起こると考えられています。

吐き気や嘔吐を伴ったり、光・音・匂いに敏感になったりすることもあります。片頭痛の予兆として、頭痛発作の数時間から1～2日前に、情緒不安定になる、肩こり、生あくび、空腹感などが起こる場合があります。また、痛み出す直前に視界にギザギザした光（閃輝暗点<sup>せんきあんてん</sup>）が見えることもあります。

### 【日本人にもっとも多いタイプ 緊張型頭痛】

男女問わず幅広い年齢層に見られる頭痛です。頭の両側をギュッと締めつけられるような頭痛で、痛みは30分～7日間程度持続します。緊張型頭痛は多くの場合、身体的ストレスと精神的ストレスが重なることによって起こると考えられています。身体的なストレスとは、パソコン作業などで長時間同じ姿勢をつづけることや運動不足などにより、首や肩の筋肉が収縮して血流が悪くなる状態です。さらに、不安や抑うつ、情緒不安定などの精神的ストレスが加わると、頭部周辺の筋肉や神経の緊張が高まり痛みが増していきます。

### 【20～40代の男性に多い 群発頭痛】

男性に多くみられる頭痛です。片目の奥や側頭部にかけて、えぐられるような激痛が、数分～数時間つづきます。数週間から数カ月の期間、群発的に起こる頭痛で、夜間・睡眠中のほぼ決まった時間帯に、頭痛発作が起こりやすいのが特徴です。痛みが生じる側の目の充血や涙、まぶたの腫れなどを伴うこともあります。頭痛は定期的に起こるほか、アルコールにより誘発されます。

## ●頭痛ダイアリーやセルフケアを取り入れよう

代表的な3つの慢性頭痛は、痛みの現れ方が異なります。まずは、自分の慢性頭痛がどのタイプなのかを知るためにも、「頭痛ダイアリー」の記録をおすすめします。頭痛ダイアリーには、頭痛の起こり

方や飲んだ薬、仕事の忙しさやストレスを感じたこと、天候や温度などを記録しましょう。頭痛ダイアリーにより、どんなときに頭痛が起こりやすいかが分かれば、頭痛の予防や対策がしやすくなります。また、頭痛ダイアリーの記録に加えて、慢性頭痛のタイプ別のセルフケアを取り入れましょう。

※「頭痛ダイアリー」は、日本頭痛学会のホームページからダウンロードできます。

<https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf>

### 【片頭痛…頭痛の誘因になるものを避けよう】

片頭痛の誘因になるものを避けることが予防につながります。頭痛ダイアリーをつけて、ストレス、睡眠（寝すぎ・寝不足）、月経周期、天候や温度の変化、アルコールや特定の食品など、自分にとって頭痛の誘因になりやすいものを知り、できるだけ避けるようにしましょう。頭痛が起きたら、暗く静かな部屋で安静にし、痛む部分を冷やしましょう。

### 【緊張型頭痛…長時間のうつむき姿勢に気をつけよう】

デスクワークやスマホ操作など、長時間の同じ姿勢、特にうつむき姿勢は、首や肩の筋肉のこりを招きます。背すじを伸ばして、あごを引く姿勢を心がけましょう。デスクワークの合間には休憩をとり、伸びをしたり、歩いたりするなど、体を動かしましょう。また、ストレスがたまらないように自分なりの解消法を実践したり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかって筋肉のこりをほぐすとよいでしょう。

### 【群発頭痛…アルコールを避けよう】

頭痛ダイアリーの記録から、頭痛が頻発する時期（群発期）を知り、その時期はアルコールを避けましょう。群発頭痛の発作には、体内時計が関係しているともいわれているため、早寝早起きをし、規則正しい睡眠をとることも大切になります。



多くの慢性頭痛の人は市販薬で対処しており、適切な治療を受けていません。頭痛によって日常生活に支障がある場合は、神経内科や脳神経外科などの医療機関の受診をおすすめします。まずは、産業医やかかりつけ医などに相談してみるのもよいでしょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。