

Q1 頭痛にはどんな種類があるの？

慢性頭痛の代表的な3つのタイプ

▼片頭痛



▼緊張型頭痛



▼群発頭痛



子どもの頭痛

朝食を摂らずに登校し、昼食時間の前に頭痛を訴える子どもが少なくありません。これは、空腹で血糖値が下がった状態が片頭痛のきっかけになりやすいためです。子どもの頭痛予防には規則正しい生活と、1日3食をきちんと食べることが第一といえます。頭痛を度々訴える子どもの場合、学校嫌いや怠けているためと周囲に誤解されることもあるので注意しましょう。



A 慢性頭痛とは、原因となる病気がないのに繰り返し起こる頭痛のことです。慢性頭痛にはいろいろな種類がありますが、代表的なものは次の3つです。

●**片頭痛**……日常生活に支障を来す頭痛。頭の片側または両側に起こるズキンズキンと脈打つような強い痛みが特徴。脳の血管が拡張し、脳神経の1つ、三叉神経が刺激されることで起こる。

きつかけは、ストレスや肩こり、高温多湿による脱水など様々。

●**緊張型頭痛**……心身の緊張から起こる頭痛。頭全体が締めつけられるようなずっしりと重い痛みだが、日常生活に支障を来すほどではない。首や肩周りの筋肉が緊張して血流が悪くなり、血管内に痛み物質が発生して神経を刺激することで起こる。

●**群発頭痛**……耐え難い痛みが周期的に起こる。片側の目の奥がえぐられるような激しい痛み

が1〜2カ月間集中してほぼ毎日、ほぼ同じ時間帯に起こる。脳の奥の太い血管が拡張して周囲に炎症が起こり、三叉神経を刺激して痛みが発生する。

季節性があるって本当？

夏の頭痛

夏になると頭痛が起こりやすくなる…、そんなふう感じている人はいませんか？

夏の気候や生活習慣は、実は頭痛を招く原因になることも。自分の頭痛タイプを知り、適切なケアを心がけましょう。



五十嵐久佳先生 富士通クリニック頭痛外来

いがらし・ひさか 1979年北里大学医学部卒業。医学博士。北里大学医学部内科学講師、宮内庁病院第二内科医長、神奈川歯科大学附属横浜クリニック内科学講座教授を歴任。81年より頭痛医療に携わり、現職。日本頭痛学会理事・専門医。監修に『頭痛をなんとかしたい！解消&予防』（西東社）など。



Q3 頭痛を改善するセルフケアは？

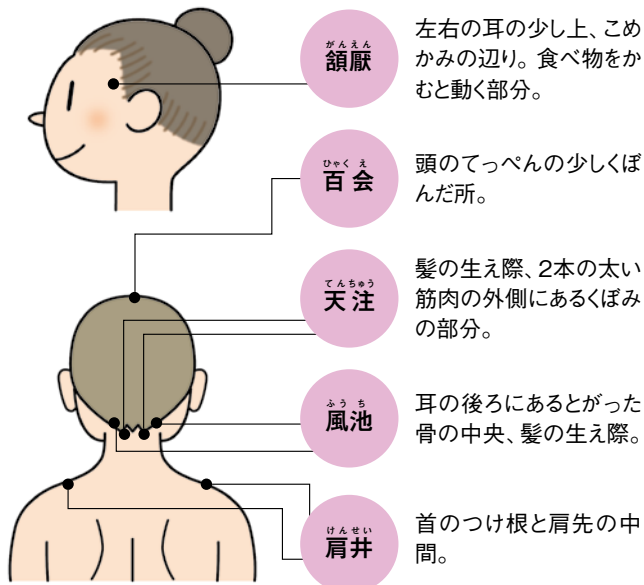
痛みが起こった時の対処法は、頭痛のタイプによって異なります。自分の頭痛がどのタイプか見極め、次のようなセルフケアを行うとよいでしょう。

●片頭痛……体を動かすと痛みが助長されるので、安静を保つのが基本。また、光や音などの刺激をなるべく避ける。その上で、こめかみの脈打つ部分を冷却シートなどで冷やすとよい。

●緊張型頭痛……体を温めて血行をよくしたり、リラクゼーションすることなどで痛みが緩和する。ぬるめの湯にゆっくり浸かる入浴、ストレッチや運動などが有効。肩や首に蒸しタオルな

片頭痛と緊張型頭痛に効くツボ

頭部や肩周りのツボを指圧すると、痛みの緩和が期待できます。息を吐きながら10秒くらいかけてゆっくり押し、ゆっくり指を離すことを繰り返しましょう。



A 頭痛のタイプによって対処法が異なります

痛みが起こった時の対処法は、頭痛のタイプによって異なります。自分の頭痛がどのタイプか見極め、次のようなセルフケアを行うとよいでしょう。

●片頭痛……体を動かすと痛みが助長されるので、安静を保つのが基本。また、光や音などの刺激をなるべく避ける。その上で、こめかみの脈打つ部分を冷却シートなどで冷やすとよい。

●緊張型頭痛……体を温めて血行をよくしたり、リラクゼーションすることなどで痛みが緩和する。ぬるめの湯にゆっくり浸かる入浴、ストレッチや運動などが有効。肩や首に蒸しタオルな

どを当てて温めるのもおすすめです。マッサージやツボ押しなどもよい。

夏の頭痛予防のためには、特

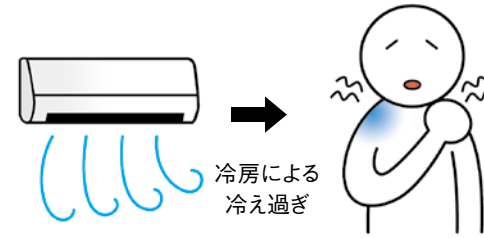
- 日差しを防ぐ。
- 水分を補給する。
- 冷房を強くしない。

に次のことを心がけましょう。

Q2 夏は頭痛が起こりやすいって本当？

夏に頭痛を招く要因

▼緊張型頭痛



▼片頭痛



●強い日差し、まぶしい光……脳に刺激を与え、片頭痛の誘因となりやすい。

●低気圧、梅雨……気圧や湿度の変化が脳神経への刺激となり、片頭痛を誘発しやすい。特に低気圧や多湿の時に頭痛が起こる人が多い。

●高温多湿による脱水……脱水状態になると、血流の低下などから頭痛が起こる。片頭痛もちの人は、こうした変化に敏感なため、頭痛を起こしやすい。

●屋外と室内の気温差……涼しい室内から高温の屋外に出た時などの気温差で、片頭痛が起こりやすくなるほか、自律神経が乱れがちになり、緊張型頭痛も招きやすい。

A 冷房による冷え過ぎや炎天下の光などが原因に

高温多湿の気候やそれに伴う生活習慣は、頭痛のきっかけになりやすく、春から夏にかけて頭痛に悩む人が少なくありません。

●冷房による冷え過ぎ……体が冷えると筋肉が収縮して血流が悪くなり、肩周りや首のこりが助長される。また体温の調節をしている自律神経も乱れ、緊張

型頭痛が起こる。