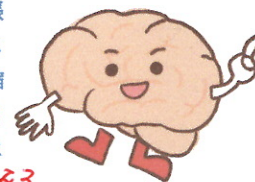


知っておきたい 頭痛の知識

片頭痛とともに慢性頭痛の代表格が、緊張型頭痛です。片頭痛は脳の血管が拡張することで起こりますが、緊張型頭痛は筋肉が収縮によって起こります。片頭痛持ちの人の多くは、~~緊張型頭痛~~から片頭痛を併発しているというデータもあります。



Q 両側のこめかみが痛みます。これは片頭痛ではない？

A 「片側のこめかみがズキズキするのが片頭痛」といわれることが多いですが、実際には片側だけに痛みを感じる人は約60%、残りの人は**両側に痛みを感じます**。その痛み方もズキズキと脈打つ、頭が重たくなるなど個人差があります。自分が片頭痛か否かを見極めるポイントは、「**動くと痛いかどうか**」。階段の上り下り、おじぎをするなどを動かすと痛くなり、安静にしているとラクなのが片頭痛です。また片頭痛は、50～60代になると症状が軽減する傾向にあります。

Q チョコレートを食べると頭が痛くなります。なぜ？

A 片頭痛の場合、特定の飲食物を多量に摂取することで痛む場合があるからです。チョコレートやチーズなどは、血管拡張作用のある「ポリフェノール」や「チラミン」という成分を含むため、片頭痛を起こしやすくなります。また、「ヒスタミン」を含むアルコールも頭痛の引き金になります。特に赤ワインは、頭痛を起こしやすいお酒の代名詞。血管を拡張させる「フェニルエチルアミン」を多く含んでいるためです。

Q 気候や気圧の変化によって頭が痛くなるのはなぜ？

A いわゆる「天気痛」と呼ばれる片頭痛です。特に梅雨や秋雨前線の時期に頭が痛くなり、最近の研究では、湿度が高ければ高いほど悪影響を及ぼすことが分かっています。また、片頭痛は気圧が低ければ低いほど起きやすくなるわけではなく、**気圧の変化**がきっかけになります。そのため、自分が住む場所に台風が近づいてくると痛くなり、台風が上陸すると気圧が一定になるため、痛みがおさまることが多いです。

Q 片頭痛を防ぐ方法がありますか？

A 片頭痛を引き起こすきっかけは人それぞれのため、防ぐことは難しいです。しかし、以下の片頭痛を引き起こす要因に注意しながら生活を送るよう心がけるようにしてみてください。

- 寝すぎ、寝不足をさける
- 強い光や騒音、人混みを避ける
- 鎮痛薬を服用しすぎない
- ストレスをためない

それでも発作が起きてしまったら、まずは患部を冷やして拡張した血管を収縮されるようにしましょう。ただし、後頭部は首や肩の筋肉の緊張につながるため冷やさないようにしましょう。



→ 痛い側の頭を冷やす (のどが真横)

Q 冬になると頭痛が強くなるのはなぜ？

A 緊張型頭痛の可能性が**あります**。

いわゆる「こり」による頭痛です。肩こりよりも「首こり」が主な原因で、寒いと肩がすくんでしまい、首回りのこりも悪化することで頭痛を引き起こします。最近では「スマホ首」と呼ばれるストレートネック(本来はゆるやかにカーブする頸椎がまっすぐになる)になることで、緊張型頭痛を引き起こすリスクが格段に高まります。こうした姿勢によって、首や側頭部の筋肉が収縮することで、血管が圧迫されて血流の循環不良が起こり、痛み物質や、疲労物質が発生し、緊張型頭痛を引き起こすと考えられています。

