

# 慢性頭痛にご用心!

マスクや在宅ワークで  
おこることも…



●指導  
東京頭痛クリニック理事長  
にわファミリークリニック院長  
にわきよし  
丹羽 潔 先生

片頭痛や緊張型頭痛といった慢性頭痛に悩まされている人は少なくありません。最近では、新型コロナウイルス感染症対策としてのマスクや在宅ワーク、さらには新型コロナストレスが引き起こす頭痛も注目されています。それぞれの頭痛の特徴や対処の仕方などを紹介します。

ズキンズキンと  
脈打つ強めの痛み

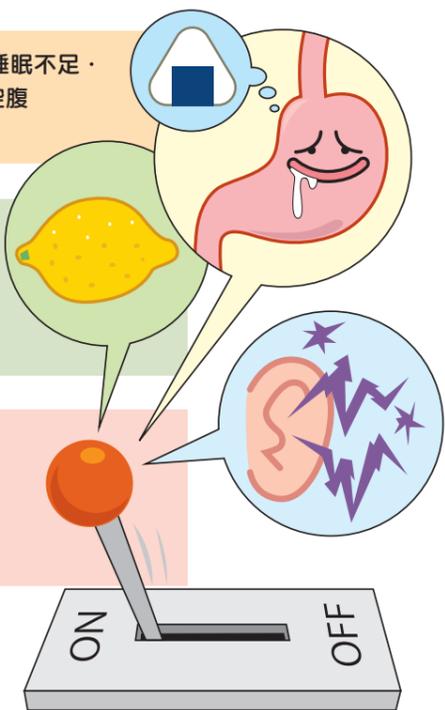
## 片頭痛の予防・改善のためのセルフケア

●発症の引き金となる習慣・食品・環境などをできるだけ避ける

習慣…運動/入浴/睡眠不足・  
寝すぎ/ストレス/空腹  
/月経など

食品…チョコレート  
/乳製品/肉類/ワ  
イン/紅茶/かんき  
つ類など

環境…騒音/まぶし  
い光/強いにおい/  
曇り・雨(低気圧)  
など



●「頭痛日記」をつける

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

[https://www.jhsnet.net/pdf/  
headachediary.pdf](https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf)

日付	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、引き金、前回の経過など)
	午前	午後	夜		
10/11 (月)	III	II			
10/12 (火)	II	I	III		朝重い痛みあり 午後回復
10/13 (水)	I		II		やや痛みあり 午後回復
10/14 (木)					前回の痛みあり 痛みは弱い

●市販薬の使いすぎに気をつける



## 片頭痛

頭痛日記で突き止めた引き金を  
できるだけ避けるようにする

**痛みで仕事や生活に支障。  
市販薬が手放せない人は受診を**

頭痛のなかでも、脳の血管や神経にはとくに異常はなく、いわば脳の機能の異常でおこるのが慢性頭痛。機能的頭痛とも呼ばれます。慢性頭痛のほとんどは「片頭痛」か「緊張型頭痛」で、ごくまれに「群発頭痛」もみられます。

東京頭痛クリニック理事長の丹羽潔先生は

「たびたび頭痛に見舞われ、痛みで仕事や日常生活に支障が出ている、あるいは市販の消炎鎮痛薬(解熱鎮痛薬)が手放せないといった場合は、かかりつけのお医者さんや頭痛外来を受診し、薬の使い方やセルフケアの指導を受けることをおすすめします」とアドバイスしています。

慢性頭痛なら命の危険はありませんが、脳の病気が原因で、命にかかわることもある危険な頭痛もあります(8ページ参照)。

片頭痛は、「ズキンズキンと脈打つ強めの痛み」が特徴です。痛みで吐きけや嘔吐をすることもあり、これらの症状のために仕事や日常生活に支障が出る人も多くいます。1週間1〜2月に1〜2回のペースで頭痛がおこり、1回の頭痛は数時間〜数日つづくケースが多いようです。

片頭痛は比較的若い世代で発症することが多く、男女比では1対4で圧倒的に女性が多くなっています。症状は50〜60代までつづき、加齢とともに軽減ないし消失していきます。詳細な原因は不明ですが、何らかのきっかけで脳の

の血管が急激に拡張し、血管の周りの神経を刺激することも痛みがおこる一因と考えられています。

したがって、血管が広がりやすい運動・入浴時、ストレス後にリラックスしたとき、さらには光や音の刺激を受けたときに痛みがおこりがちです。逆に、頭を冷やしたり、静かなうす暗い部屋でじっとしたりすると落ち着く傾向があります。

片頭痛は特定の飲食物や行動などが発症の引き金になることもあります(上記参照)。どんなときに痛み出して、どれくらいの痛みだったかなどを記録する「頭痛日記」をつけ、自分の頭痛の引き金を明らかにして、できる範囲で引き金を避けることが大切です。

頭痛を抑えるために、多くの人が市販の消炎鎮痛薬を使っていますが、市販薬は痛み始めたらずく服用するのが効果的です。ただし、痛む前に予防的に使うのはやめましょう。

丹羽先生は「市販薬の使いすぎで、薬による頭痛」が加わる恐れもあります。医療機関で処方する薬にはトリプタン製剤という片頭痛に有効な薬があり、予防療法もあります。一度は受診して、市販薬の正しい使い方を含め、医師から片頭痛対策の指導を受けるとよいでしょう」と話しています。

## 50代以上の人にふえている 第4の頭痛「後頭神経痛」

慢性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛（下記参照）があり、これらを3大頭痛と呼んでいます。

そして、丹羽先生が「第4の頭痛」として注目しているのが後頭神経痛です。後頭部を通る大後頭神経など3種類の神経（図参照）の痛みを後頭部の痛みとして感じるものです。

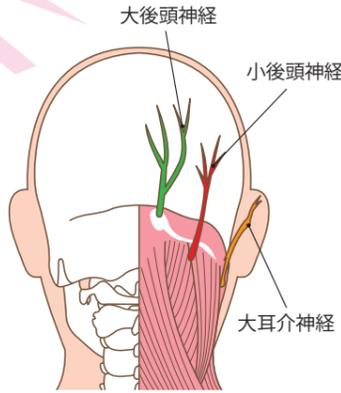
「最近、頭痛を訴える人のなかに後頭神経痛が急増しています。患者さんは50代以上に多い傾向があります。コロナ禍によるマスクの着用や在宅ワークの広がり、首から肩に負担がかかるシーンがふえたことなどが、その理由として考えられます（10～11ページ参照）」（丹羽先生）

後頭神経痛による痛みは片側の首から後頭部・頭頂部にかけて、チクチク、キリキリ、ズキズキとした、

片側の首から後頭部・頭頂部にかけて、チクチク、キリキリ、ズキズキとした痛み

強めの一瞬の痛みをくり返します。いったん発症すると数日～数週間つづきます。

「後頭神経痛への対処法は、姿勢を改善するなど緊張型頭痛とほぼ同じです。ただし、頭痛として感じても、あくまで神経痛ですから市販の消炎鎮痛薬はあまり効果がありません。セルフケアとしては3つの神経のあたりを数分間冷やすのがよいでしょう。長時間冷やすと逆効果になるため、注意してください」（丹羽先生）



## 毎年、同じ時期に片側が激しく痛む「群発頭痛」

群発頭痛は圧倒的に男性に多く、若いころに発症し中高年になってもつづきます。

必ずからだの片側におこり、眼球をえぐられるように目の奥が激しく痛みます。毎日、同じ時間に始まり、痛みが1～2時間つづいて治まるのが1～2カ月つづき、これが毎年、ほぼ同じ時期にくり返しおこります。

原因は不明で、痛みが非常に強いので、市販の消炎鎮痛薬は効きません。医療機関では、片頭痛と同じトリプタン製剤の処方薬や酸素吸入などによる治療が行われます。

## 緊張型頭痛の予防・改善のためのセルフケア

- 姿勢を正す
- 視力に合った眼鏡やコンタクトレンズにする
- 入浴は、ぬるめのお湯にゆったりつかってからだを温める
- ウォーキングなどでからだを動かし、ストレスを解消する
- 仕事とプライベートをはっきり分け、生活リズムをととのえる
- 首・肩から後頭部の筋肉のストレッチを行う

- 首を動かさずにからだをひねる体操を行う

からだを左右にひねる



- 肩を回す体操を行う

肩を前後に回す



斜めうしろに首を引っぱり手で押す



頭全体がギューッと締め付けられるように痛む



慢性頭痛でもつとも多く、中高年にもよくみられるのは緊張型頭痛です。薬をのむまでもない軽い症状が多いとされていますが、何度もくり返していると、痛みで気分が落ち込みメンタルに悪影響を及ぼしかねません。

緊張型頭痛は、詳しい原因は不明ながら、交感神経の過剰な働きや、筋肉の緊張による血管の圧

# 緊張型頭痛

首こり・肩こりから始まり  
痛みが数カ月つづくことも…

迫、血液循環の不良などが発症の引き金になるとされています。このため、姿勢の悪さや運動不足、精神的なストレスが原因になりやすい傾向があります。患者は男女とも全年齢層にわたって、中高年も多く発症しています。

緊張型頭痛は、頭全体がギューッと締め付けられるように痛むのが特徴です。片頭痛に比べて痛みの程度は軽めですが、放置していると痛みが数カ月もつづくことがあります。

長時間にわたるパソコン・スマートフォンの使用や車の運転、からだの冷えや精神的なストレスなどにより、頭から首すじ、肩や背中筋の筋肉が緊張し（こった状態になる）、緊張した部位の血流が悪くなったり、痛みを感じる神経を刺激したりして頭痛がおこります。

緊張型頭痛の予防や改善には、頭から背中にかけての「こりや張り」の解消が必要です。痛みの程度は強くなっても、何日もつづくことメンタルに影響し、うつ引き金にもなりかねません。我慢しすぎないで、9ページのようなセルフケアや薬の適正な服用で早めに解消することが重要です。医療機関での治療は、痛みを抑える消炎鎮痛薬のほか、筋肉のこりをほぐす筋弛緩薬、不安や抑うつを改善するための抗不安薬や抗うつ薬が処方されることもあります。

## 痛みの強さや痛み方が「いつもと違う」→ すぐに受診・救急車を

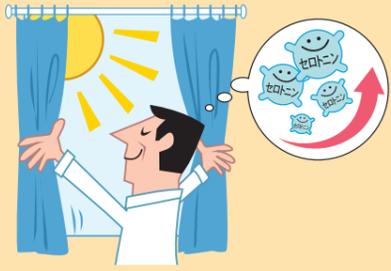
頭痛は、脳出血やくも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎、慢性硬膜下血腫などの命にかかわる脳の病気からおこる場合もあります。

右記のような「いつもと違う」頭痛は、これらの重大な脳の病気によるものの可能性があるため、すぐに医療機関を受診するか救急車を手配する必要があります。丹羽先生は「これらの脳の病気の危険性を知るために、50歳を過ぎたら定期的に脳ドックを受けることをおすすめします」と提案しています。

受診や救急車の手配が必要な「危険な頭痛」

- ①バットで殴られたような激しい痛み
- ②頭痛に加えて、吐きけ・嘔吐、手足のまひ、発熱などの症状もある
- ③だんだん痛みが強くなってきた
- ④頭部を強打したあとの頭痛（約1年前までの強打を含む）
- ⑤今までに経験したことがない痛み方
- ⑥頭痛もちではない50歳以上の人の激しい頭痛

## メンタルの不調から片頭痛 このカギは「セロトニン」



脳内の神経伝達物質「セロトニン」には精神の安定させる作用があります。セロトニンにはいくつかのタイプがあり、なかには減少すると片頭痛を引き起こすタイプがあると考えられています。

恐怖や不安を感じたとき、家庭内トラブルが生じたとき、精神を安定させようとしてセロトニンが消費されることが片頭痛の引き金になる可能性があります。

さらに、セロトニンは「朝日を浴びる」ことで分泌が増加するため、生活リズムが乱れて朝日を浴びることが減ると、片頭痛につながる可能性があります。

### 丹羽先生がすすめる原因別の対処法

**1 2** → いずれの場合も、頭痛がおきていないときに、十分な感染症対策のもと、ウォーキングや軽い筋トレなどでからだを動かして健康的にストレス発散を心がけましょう。また、直接、会うことができなくても、電話やリモート会議システムなどで「人と話す」工夫をしましょう。

**3** → スクワットをはじめ、家の中でできる筋トレを習慣づけましょう。



**3** 外出自粛要請に加え、コロナストレスで外出が億劫になり、全身の筋力が低下しがちです。とくに首から肩にかけての筋力が低下して頭や腕を支えられずに、肩こりや首こり、そして緊張型頭痛を招くことがあります。

ケースもみられます。人と会って話すことは精神状態の安定に役立ちますが、その機会が減ったことも片頭痛の一因になることがあります。

## マスク頭痛

### マスク内の温度上昇やCO<sub>2</sub>過多で片頭痛に

**1** マスクの内側で温度上昇、口の周辺の血流量がふえ、血管が拡張して片頭痛につながる可能性があります。また、マスク内の自分が吐いたCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を吸いやすくなることから、脳がCO<sub>2</sub>過多となり、血管が拡張して、これも片頭痛につながります。



**2** マスク着用が長時間に及ぶと、耳かけが胸鎖乳突筋(10ページ参照)の負担となり、緊張型頭痛の引き金になります。

### 丹羽先生がすすめる原因別の対処法

**1 2** → いずれの場合も、人のいないところで、一時的にマスクを外してリラックスしましょう。

## 在宅ワーク頭痛

### 自宅の「合わないテーブル・椅子」が緊張型頭痛を招く

**1** 在宅ワークの場合、リビングのテーブルなどを仕事机に代用しがちです。しかし、リビングのテーブルや椅子の高さはパソコン作業に合っていない。このため、リビングでパソコン作業をすると、猫背によるストレートネック(下図参照)などの不良姿勢になりがちで、これが緊張型頭痛につながります。

**2** 在宅ワークでは、パソコン作業を含む仕事時間が長くなりがちです。このため、画面からのブルーライトの明るい光が片頭痛の引き金になったり、オンライン会議でのヘッドセットやイヤホンの装着が首や肩のこりを招き、緊張型頭痛につながる恐れがあります。

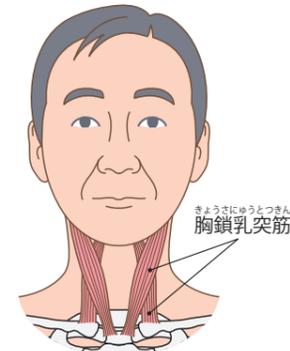
**3** 在宅ワークで通勤がない分、生活のリズムが乱れ、片頭痛の引き金になることがあります。

### 丹羽先生がすすめる原因別の対処法

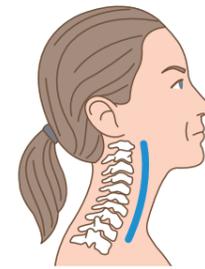
**1** → パソコンの高さを調整するための補助グッズを使うことや、首前面にある胸鎖乳突筋(右図参照)をマッサージすることがおすすめです。

**2** → 仕事中、適宜、休憩時間をとって首や肩のストレッチを行い、ブルーライトカットの眼鏡の利用も検討しましょう。

**3** → 就寝・起床時間や食事の時間をできるだけ同じにして、生活リズムをととのえましょう。



正常な頸椎



ストレートネック



## コロナストレス頭痛

### 感染の不安、家庭内トラブルなどが引き金に

**1** 新型コロナウイルスへの感染に対する過剰な恐怖感や将来への不安感が、片頭痛を引き起こすことがあります(左上囲み参照)。

**2** 在宅ワークや外出自粛で、夫婦や親子が一緒にいる時間がふえたために「家庭内トラブル」が増加し、これが片頭痛につながったという



# コロナ禍で おこった 新たな頭痛

新型コロナウイルス対策による生活の変化から、片頭痛や緊張型頭痛が組み合わさった「新たな頭痛」がみられるようになりました。それぞれの原因(引き金)と、原因の対処法を紹介します。