

みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600 <http://www.nagano.med.or.jp/>

vol. 79

令和2年8月発行

頭痛の原因はいろいろ ときには命にかかわることも

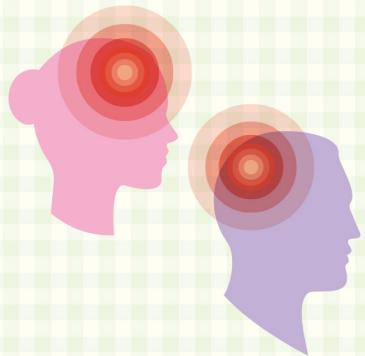
つらい頭痛や軽い頭痛、その痛みのタイプはいろいろですが、それぞれに原因があります。致命的な疾患が原因の場合、緊急に治療を要することもあり、放っておくのは危険です。



頭痛はどこからくるの？

脳そのものは痛みを感じることはないため、頭痛は「脳の痛み」ではなく、脳の血管や脳を取り巻く髄膜、首や頭部の筋肉からの痛みです。脳は頭蓋骨に囲まれた閉鎖空間の中で脳脊髄液に満たされ守られています。したがって頭蓋内には一定の圧力（頭蓋内圧）が存在します。この圧力が脳血管の収縮や拡張により変化したり、髄膜の病変、筋肉の疲労が起こったりしたときに頭痛が生じます。

頭痛の分類



頭痛は大きく2つに分けられます。1つが片頭痛や緊張性頭痛を含む一次性頭痛で、日本人では頭痛の約22%が緊張性頭痛、約9%が片頭痛とされています。もう1つが二次性頭痛で、割合は少ないですが、脳卒中や脳腫瘍など脳の疾患を原因とするものです。二次性頭痛では、一刻も早い治療を必要とする場合があります。

一次性頭痛 (機能性頭痛) の特徴

一次性頭痛は脳の疾患が原因ではない頭痛で、脳血管の拡張や、後頭部から首にかけての筋肉の緊張などによって起こると考えられています。発症の原因が分かれば予防薬や特効薬もあるので、改善が見込まれます。

頭痛の種類	痛みの特徴
片頭痛	<input type="checkbox"/> 脈拍と同期するような拍動性の痛み <input type="checkbox"/> 頭を下げるとき痛みが増し、上げると和らぐなど動作により増悪する <input type="checkbox"/> 頭の片側が痛い場合が多い <input type="checkbox"/> 痛みが4~72時間ほど続くが、睡眠後は消える <input type="checkbox"/> 痛さは中等度から重度
群発頭痛	<input type="checkbox"/> 片頭痛に似た拍動性頭痛 <input type="checkbox"/> 眼球の奥がえぐられるように痛い、目の充血、流涙、鼻づまり、鼻水などを伴う <input type="checkbox"/> 頭の片側が痛い <input type="checkbox"/> 30~40分ほど痛みが続く
緊張性頭痛	<input type="checkbox"/> 締め付けられるような、圧迫されるような痛み <input type="checkbox"/> 筋肉が多い後頭部中心の痛み <input type="checkbox"/> 夕方になるほど痛い <input type="checkbox"/> 長時間痛みが続く、数日続くことも
三叉神経痛	<input type="checkbox"/> 顔面の左右いずれかに、刺すような痛みが数秒間起こる <input type="checkbox"/> 一日に何回も繰り返す <input type="checkbox"/> いつも同じ部位が痛い <input type="checkbox"/> 痛みを誘発する部位がある <input type="checkbox"/> 痛みのため食事や歯磨きができないことがある



頭痛の種類	原 因	治 療
片頭痛	頭蓋内の圧力が変化すると頭痛が起り、その変化には脳血管の収縮や拡張が関係しています。この収縮拡張は、片頭痛ではセロトニン、群発頭痛ではヒスタミンの分泌によるものと考えられています。	<input type="bullet"/> 発作時には、トリプタン製剤・消炎鎮痛剤、また群発頭痛には酸素吸入 <input type="bullet"/> 予防には、バルプロ酸ナトリウム・血管拡張剤・抗セロトニン剤などを用いる
群発頭痛	ストレスなどの緊張が筋肉を持続的に収縮させると、筋肉の虚血が起り、筋肉中に疼痛物質が蓄積される。この物質が痛み神経を刺激し、頭痛が起る	<input type="bullet"/> ストレスのない生活とストレスを抑える薬。 <input type="bullet"/> 筋弛緩剤・消炎鎮痛剤。物理療法として入浴・運動・マッサージなど
緊張性頭痛	頭部から顔面にかけての知覚神経である三叉神経の異常による痛み。三叉神経が脳内で血管に圧迫されておこる（特発性三叉神経痛）場合もある。	<input type="bullet"/> カルバマゼピン・消炎鎮痛剤、神経ブロックなど <input type="bullet"/> 特発性三叉神経痛では開頭手術やガンマナイフ治療など
三叉神経痛		

頭痛

一次性頭痛 (機能性頭痛)

- 片頭痛
- 群発頭痛
- 緊張性頭痛
- 三叉神経痛 など

二次性頭痛 (症候性頭痛)

- 頭部外傷 (脳挫傷・外傷性くも膜下出血)
- 脳卒中 (<くも膜下出血・脳出血・脳動脈解離)
- 脳腫瘍 (悪性脳腫瘍・転移性脳腫瘍)
- 感染症 (髄膜炎・副鼻腔炎) ● うつ病 など

二次性頭痛 (症候性頭痛) の特徴

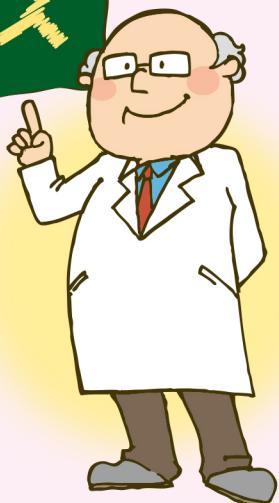
二次性頭痛は脳の疾患に伴う頭痛です。このため、手術療法・抗ウイルス剤・抗生素・抗うつ剤治療などが必要になります。必ず受診して、原因を見つけてください。とくに、くも膜下出血・髄膜炎・脳出血は、放置しておくと死に至る疾患で、緊急手術や集中治療を行う必要があります。ほかにも「副鼻腔炎に伴う頭痛」「帯状疱疹に伴う頭痛」「抑うつに伴う頭痛」などがあります。

頭痛の種類	痛みの特徴
慢性硬膜下血腫に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 頭部を打撲後1~3か月で出現<input type="checkbox"/> 頭痛は強くはなく、むしろ頭が重い感じ(頭重感)のことが多い<input type="checkbox"/> 頭痛のほかに、片麻痺・認知症・歩行障害などを伴う<input type="checkbox"/> 手術で治る認知症の一種
脳脊髄液漏出症に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 起立性頭痛。横になると軽快し、頭を起こすと増悪する<input type="checkbox"/> 外傷後などのほか、腰椎穿刺(ようついせんし:腰椎に針を刺して行う検査)後、脳脊髄液が漏れて頭蓋内圧が下がり頭痛が起こることがある<input type="checkbox"/> 治療は横になり安静、点滴。難治性の場合は硬膜外自家血注入療法(ブランドパッチ療法)
くも膜下出血に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 突然ハンマーで殴られたような頭痛。多くは意識障害を伴い、突然の心停止もあり<input type="checkbox"/> 頭部拳上時、興奮時、排便のいきみ時、せき込み時、分娩時などに起こりやすい<input type="checkbox"/> 軽い頭痛でも突然起り、その後も長時間頭痛が続ければくも膜下出血を疑い受診する
正常圧水頭症に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 軽い頭痛、頭重感<input type="checkbox"/> 認知症・歩行障害・尿失禁を伴う<input type="checkbox"/> 手術で治る認知症の一種
脳出血に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 麻痺、失語症、意識障害などを伴う突然の頭痛<input type="checkbox"/> 頭痛だけで神経症状を来さないこともある
脳動脈解離に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 突然起る頭痛<input type="checkbox"/> 数週間持続する<input type="checkbox"/> 椎骨動脈解離が多いので後頭部痛が多く、めまいを合併することが多い<input type="checkbox"/> 脳梗塞やくも膜下出血を合併することもある
脳腫瘍に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 朝方に起る頭痛<input type="checkbox"/> 悪心を伴わない嘔吐が特徴<input type="checkbox"/> 進行性で日々頭痛が強くなる<input type="checkbox"/> いきみ、咳、頭部を動かすと増強する<input type="checkbox"/> 性格の変化、認知症、麻痺、けいれん発作を伴う
髄膜炎に伴う頭痛	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 発熱を伴う頭痛<input type="checkbox"/> 頭を持ち上げると抵抗のある頂部硬直を伴う<input type="checkbox"/> まぶしくて目を開けられない

知りておきたいトピックス

頭痛を引き起こす薬、食べ物

薬や食品に含まれる物質が、血管の収縮や拡張の作用をもたらし、どちらも頭痛の原因となることがあります。



脳血管拡張剤

ニトログリセリン

脳梗塞治療薬

高血圧治療薬



チラミン

チョコレート

カカオ

チーズ

赤ワイン



亜硝酸化合物

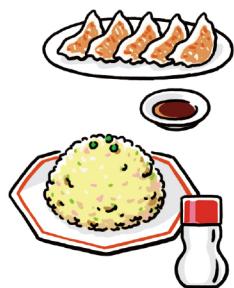
食品に使われている発色

防腐剤
(ホットドッグ頭痛)



グルタミン酸塩

調味料
(チャイニーズ
レストラン頭痛)



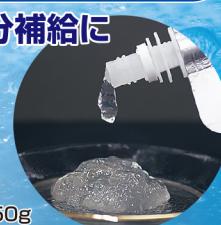
介護・高齢者の水分補給に!

飲み込みに問題のある方の水分補給に

水分補給ゼリー飲料

のみや水[®]

内容量 150g



●まとまりがよく離水が少ない、均質な水分補給ゼリー飲料。●適度な移動速度で飲み込みやすい。●レモン風味／りんご風味で2種類の味が楽しめます。

キッセイ 薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 ☎399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ食事サポートサービス ☎0120-515-260 受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)