

大丈夫ですか？

その頭痛

悩まされる人が多い 機能的頭痛

「神経内科に來られる方のうち、1・2位を争うほど多い症状が頭痛です」と話すのは、神経・脳卒中科の芳川浩男主任教授。一般的に頭痛は大きく2つのタイプに分けられ、その一つが、ほかに原因となる病気が隠れているのではない「機能的頭痛」



神経・脳卒中科 芳川浩男主任教授

痛「一次性頭痛」などと呼ばれるものだ。慢性的に頭痛に悩まされている人の多くがこのタイプで、片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などが含まれる。

●片頭痛

その名の通り、頭の片側が痛むことが多いが、両側が痛む場合もある。「ズキンズキンという拍動性の激しい痛みが、通常4〜72時間程度続きます。動き回るとひどくなるのが特徴で、電気やテレビなどの光や音に過敏になることもあります。学校や仕事を休むほどの痛みで、むかつき感や吐き気が出る場合

日本人の3〜4人に1人が、慢性的な頭痛に悩まされているといわれている。しかし、頭痛の中には、命に関わる病気の症状であるものもあり、「頭痛くらい」と軽く考えたり、「いつものことだから」と考えたりして病院に行くことをためらっている。頭痛の種類や症状などを知って、日ごろから注意しておこう。

もある。

片頭痛のうち約4分の1程度は、前兆を伴うという。「いちばん特徴的なのは、閃輝暗点といって、ピカピカと目の周辺に稲妻のような光が見えるものです。このような頭痛が2回以上起きたら、片頭痛であると診断されます」。前兆にはほかに、チクチクとした痛みやしびれが出る感覚障害やしやべりにくといった言語障害もある。それらの症状の後、約1時間以内に頭痛が起されれば片頭痛と考えられるという。

片頭痛に有効な薬の一つが、トリプタン製剤だ。鎮痛薬ではなく、原因となっている過度に拡張した血管に作用して痛みをラクにしてくれる。「ただし、痛み始めてすぐに飲まなければ効果がありません。がまんせず

に早めに飲んでください」。トリプタン製剤は効果的な薬ではあるものの、人によってはまったく効き目がなかったり、使用量が多くなると薬剤誘発性の頭痛を引き起こす場合もある。医師、薬剤師に相談するのが良い

だろう。また、頭痛の頻度を少なくしたり痛みを軽くしたりするため、予防薬のほか、抗がん薬や抗うつ薬、高血圧で使用するβ遮断薬などを使った予防療法を用いることもある。

片頭痛の特徴

(二つ以上あれば片頭痛の可能性が高い)

- 頭の片側が痛むことが多いが、両側のときもある。
- 脈にあわせてズキンズキンと痛む。
- 仕事や日常生活に支障をきたすほどの強い痛みが4〜72時間続く。
- 体を動かすと、痛みがひどくなる。
- むかつき感や吐き気がすることもある。
- 音や光に敏感になり、うるさく感じたり、明るい場所が苦痛に感じたりする。
- 頭痛の直前に視野の周辺にピカピカした光やまぶしいギザギザの線が現れる。
- 月経の前後に痛むことが多い。



●緊張型頭痛

頭全体が締め付けられるように痛くなることが多い非拍動性の頭痛で、側頭部や後頭部、首まわりの筋肉の凝りを伴うことが多い。片頭痛のように強い痛みではないが、月に15日以上痛む場合もある。原因は、口や顎の機能異常や眼精疲労、そのほかの肉体的なストレス、精神的なストレスなどといわれている。



「長時間同じ姿勢でいるのもよくありません。パソコンでの入力作業などを長時間行う場合は、定期的に肩や首を回すなどの運動をしてリラックスすると良いと思います」。

薬物療法としては、抗うつ薬や筋弛緩作用のある抗不安薬などが使われる。痛みには鎮痛剤が効くが、月に15日以上飲み続けるなど慢性的に使用すると、薬剤乱用性頭痛と呼ばれる別の頭痛を引き起こす場合があるので、注意してほしい。

●群発頭痛

激しい頭痛が1年のうちの1

心理的なストレスも頭痛の原因

心理的なストレスは緊張型頭痛の原因の一つともなっているが、うつ病や不安障害、強迫性障害などでも頭痛が現れることがある。このような場合は、食欲低下、体重減少、睡眠障害、全身倦怠感などほかの症状が出ていることもあるが、患者さん自身も意識していない場合も多く、神経内科や脳神経外科、ペインクリニックでは原因を特定することは難しい。精神科神経科の



湖海正尋教授は「頭痛で受診したら、うつ病だったということもあります。うつ病の場合は、朝に症状が出やすく、頭痛で会社などに出かけられないといった場合も見られます」と話す。頭痛だけが症状ということもある。心の問題が体の症状として現れる疼痛障害と呼ばれるもので、「頭痛として現れる場合は、鈍い圧迫するような痛みで、長期にわたって続き、鎮痛剤は効きにくいです」。騒音や

気を付けたい！器質性頭痛

機能的な頭痛に対し、脳血管などの異常が原因で起こるのが「器質性頭痛」「二次性頭痛」と呼ばれるものだ。頭痛全体で考えると数は少ないが、緊急性が高く命に関わる場合もあるので、注意が必要だ。

「器質性頭痛のうち、数も多く怖いのがくも膜下出血です」と話すのは脳神経外科の白川学助教。比較的女性に多く、今までに経験したことのないほどの激しい頭痛が突然襲う。多くの場合、脳動脈瘤が破裂して出血を起こしたことが原因で、意識障害を伴うこともあり、緊急



脳神経外科 白川学助教

緊張、興奮、無理な運動、睡眠不足が頭痛に拍車をかけやすいので、注意が必要だという。「また、頭痛は実在しているのであって、周囲の人が、気のせいだとか大げさだ、仮病だなどと思うのもよくありません」。

そのほか、てんかんの患者さんの約半分に頭痛が見られる。頭痛が大発作の前触れであることも少なくないし、朝の頭痛が睡眠中だけの発作のためだったということもある。

片頭痛の中には、まれに幻覚や錯乱状態、失語などの精神症状を伴うものがあり、精神障害と間違われることもある。また、頭痛が続くと、無気力や不安、いらいらを伴いやすく、落ち込んだり集中力が低下して活動に障害をもたらし、そこからうつ病になることもあるという。「その場合は、うつ病を治すことで、原因となった片頭痛が軽減するケースもあります。頭痛の原因が精神的なものか身体的なものかと考えるのではなく、頭痛には多くの社会的及び環境的な要因も関連するものと捉えるほうが良いと思います」。

手術が必要となる。「突然の激しい頭痛はもちろん、頭痛がなくても、物が二重に見えるなどの前兆が起こる場合があります。そのようなときは、一刻も早く病院へ来てください」。

器質性頭痛でさらに多いのが、脳内出血だ。「高血圧性と非高血圧性がありますが、ほとんどの方が、高血圧が原因で脳の深部の細い血管が切れて脳内出血を起こします」。突然の頭痛とともに、体の一部が麻痺したり、ろれつが回らなくなったりする場合もある。

また、脳腫瘍でも頭痛が起きるが、くも膜下出血や脳内出血と違って、突然発症するのではなく、「じわじわと1〜2か月かけて、痛みがだんだん強くなっていくのが特徴です。ほかには、寝た姿勢のほうが強く痛むという特徴もあります」。

脳腫瘍と同じく慢性的な頭痛を引き起こすものに、頭部を打撲した後1〜2か月くらいして

重大な病気を見逃さないために

頭痛という症状だけでは、その原因を特定することはなかなか難しく、「いつものことだから」と放っておくと、重大な病気にもなりかねない。「兵庫医科大学病院には、痛みを専門とする全国有数のペインクリニック部もあります。神経内科、脳神経外科、精神科神経科、ペインクリニック部はもちろん、眼科や耳鼻咽喉科などが連携して診療を行っているため、頭痛の原因が思わぬ場所にある場合でも、見つけることができるかもしれません」と芳川主任教授。「24時間CTの撮影ができることや、緊急性がある場合など迅速にMRIが取れることも強み。いつもと違う頭痛の場合には、すぐに受診してください」。

機能的な頭痛の場合も、原因などがはっきりすれば、治療や予防ができることもある。頭痛に悩まされている人は、一度、神経内科を受診すると良いだろう。

