

中込内科じんぶん

4月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

ためと考えられています。

今月の特集 頭痛について

社会、生活、複雑な人間関係などのストレスが多い現代に生きる私たちによくみられる症状が頭痛です。頭痛で悩んでいる人は少なくないでしょう。

頭痛に限らず、痛みは心理的影響が大きいものです。不安が頭痛を強くしますし、反対に、頭痛を軽く楽にするためには、不安を取り去ることが必要です。それには、頭痛の原因、性状についてよく知ることが大切です。頭痛がすると、頭の中に異常が生じているのではないか、何か大きな病気のはじまりではないのかと不安になります。しかし、頭痛の中にも繰り返し生じて心配のない頭痛もあります。とはいっても、一命の危険がある一病気が背後に隠れている頭痛を無視することができません。そこで大切になってくるのが見分けかたです。

*片頭痛

片頭痛という名のとおり、片側だけがズキズキ痛む頭痛とさ

れてきましたが、両側性に痛むことも珍しくありません。ひどくなると頭全体が痛むこともあります。

片頭痛は、日本人の成人の8%が悩まされている頭痛です。とくに女性に多くみられるのが特徴で男性の約4倍です。思春期のころから多くなり、いちばん悩まされるのは30歳代で60歳頃にはなくなってきました。多いときで週に一回、平均的には月に1〜2回、脈打つように「ズキンズキン」あるいは「ガンガン」痛みます。痛む場所は、頭の片側のこめかみから目のあたりに生じることが多いのですが、重症例ですと頭全体が痛みが出てきます。

ほっとする週末に襲ってくる頭痛はストレスが大きな誘因と考えられています。ストレスがかかっている最中より、ストレスから解放された時に頭痛が生じやすいのです。その原因は、緊張し続けていた血管がゆるむ

■チェックリスト

二つ以上あてはまったら片頭痛の可能性大です。チェックしてみよう。

- 脈に合わせて「ズキンズキン」と痛む。
- 痛みは頭の片側のときが多いが、両側のときもある。
- 強い痛みが数時間から3日程度続く。
- 仕事や日常生活に支障をきたす。
- 体を動かしたり、力んだりすると、痛みがひどくなる。
- 吐き気がしたり、はいてしまうことがある。
- 音や光に敏感になり、まわりがうるさかったり、まぶしい場所に出ると、痛みがひどくなる。
- 頭痛の直前に視野の周辺にチカチカしたまぶしいギザギザの線が現れる。
- 強い頭痛は月2〜3回から年に数回起こる。
- 週末やストレスから解放されたとき、月経前後に痛むことが多い。

へどう対処したらよいか
音や光に敏感になりますから、

カーテンを閉めた静かな所でゆっくり横になります。さらに、拡張した血管の部分(痛むところ)を冷やすと痛みがやわらぎ、炎症が軽くなります。また、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは頭痛を抑える効果があります。こういう飲み物をゆつくり飲んでみるのもいいかもしれません。

このような方法で治らないときは、痛みが軽いうちに鎮痛薬を飲むことです。しかし、鎮痛薬を毎日のように何ヶ月も服用すると、かえって頭痛がこじれてしまします。このような方はいちど病院へ行って、診察を受けることをお勧めいたします。

*緊張型頭痛

日本人にもっと多いのが緊張型頭痛です。痛み始めも終わりもはつきりしない、ダラダラと続く痛み。寝込むほどではないから、痛む頭を抱えて仕事を続けなくてはならない、つらい頭痛です。悪い姿勢や一定の姿勢を続け、目を酷使したりすると、肩がこり、頭痛が生じます。パソコンを長時間使う人などに生じやすいのが、この頭痛です。圧迫感、緊迫感、頭重感が特徴です。痛みは強くないのですが、ズーンと重く締めつける感じが、気がつくとき始まっていて、いつまでも続きます。

鼻の病気や、顎関節症、メガネの度が合わないといった原因

で生じることもあります。机やパソコンに向かって長時間同じ姿勢を続けていると、からだがかたまり、肩こりや頭痛が生じてきます。一時間に一回は手を止めて簡単な体操を習慣にしましょう。首や肩の筋肉をほぐし、血行をよくして、筋肉にたまつた老廃物を排出します。体内の血流をよくすることが頭痛を防ぐいちばんの方法です。それには、定期的な運動も必要です。散歩、ジョギング、ゴルフ、テニス、水泳など、自分にあった運動をみつけて、楽しんでやってみてください。

日常生活の中でも、階段は3階ぐらいまではできるだけ歩いて上る、ちよつと離れたところに行くときでも、車を使わずに歩いていく、といったことを心がけるだけでも、からだのこわばりをふせぐことができます。頭痛を予防することができ、緊張型頭痛は筋肉の血流が悪くなり、こりがでることから始まり、こりがたつて、筋肉を温めて血流を良くすることで改善されます。この点が、冷やした方がいい片頭痛と大きく異なる点です。心とからだをリラックスさせるといふ点からも、マッサージや入浴は効果があります。

*くも膜下出血

激しいハンマーで殴られるような頭痛の場合には、くも膜下出血が疑われます。短時間で死にいたる危険が高い頭痛です。

この頭痛は「かなづちで殴られたような激しい痛み」が特徴で、気が遠くなる感じやめまい感などの異変が引き続き生じ、その状態が持続します。くも膜下出血の原因は、脳動脈瘤の破裂がほとんどです。突然の痛みは、出血した血液がくも膜の周囲の神経や髄液を刺激することによって生じます。出血が多いと、意識を失ったり、痙攣したりすることもあります。頭の中にガーンという衝撃が突然やってきたら、たとえ夜中でも即座に救急車を呼びましょう。

*硬膜外血腫

「頭をうったけど、その後も元気で帰ったのにどうして？」といったくなるほど、頭を打った後、時間がたつてから生じるのが急性硬膜外血腫です。頭を打ったときに頭蓋骨にひびがおこり、脳のいちばん外側をおおっている硬膜の血管を傷つけてしまうことにより生じます。硬膜の外、頭蓋骨の下に出血がたまるので、はじめは意識がはっきりしています。頭を打ったけどなんともなさそうと思っていると、出血がひどくなつて、頭痛と吐き気がはじまります。さらに出血が進むと、意識がなくなり、最終的には死にいたりします。頭をうったあと、頭痛や吐き気を受診したら、すぐに脳神経外科また、頭を打って1〜3ヶ月

後くらいに頭痛やボケ症状などが生じるのが慢性硬膜外血腫です。頭を打ったという記憶がないくらい軽い打撲でも、その打撲によってできた頭の中の傷から、少しずつ硬膜と脳との間に血液がたまっていきます。CTやMRI検査を受ければ診断がつきます。ゆつとくりと症状が現れますので高齢者では認知障害の出現と間違えられることもあります。

*脳腫瘍

一ヶ月ぐらいのうちにどんどん頭痛がひどくなるようなら、脳腫瘍をうたがいます。脳腫瘍が発生した場所によって症状は違いますが、ぼんやりしている、痙攣がある、麻痺があるといった症状を伴っていることが多いものです。朝起きたときに頭痛がして、からだを動かしているうちに楽になるといいう「早朝頭痛」も脳腫瘍によくみられる症状です。頭痛の頻度が増加した時や、痛みが増悪する時には必ず医師に相談してください。

緊張や不安感は、痛みへ意識を集中させます。自分なりに、頭痛を理解し、頭痛を和らげる方法を知って、それを実行すれば頭痛もすつきりするはずですよ。

【今月の記事 看護師長 根元】

ゴールデンウィークの休診日は
暦どおり(日曜日と祝日)です。



編集後記

4月だといふのに、子どもたちが流行しているインフルエンザが流行していません。まだまだ油断禁物！手洗い、うがいを心がけてください。いもうすぐ待ちに待ったゴールデンウィーク♪せつかくの連休、インフルエンザで寝込むことのないようにお互い気をつけましょう。

【事務長 奈良】(▽)

健康保険証が変更になる場合は、その月のうちに必ずお知らせください。