

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛

指導／北里大学北里研究所病院 脳神経内科 部長 飯ヶ谷 美峰 先生

頭痛の原因で最もよく見られる片頭痛と緊張型頭痛。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛かを把握して対処することが大切です。

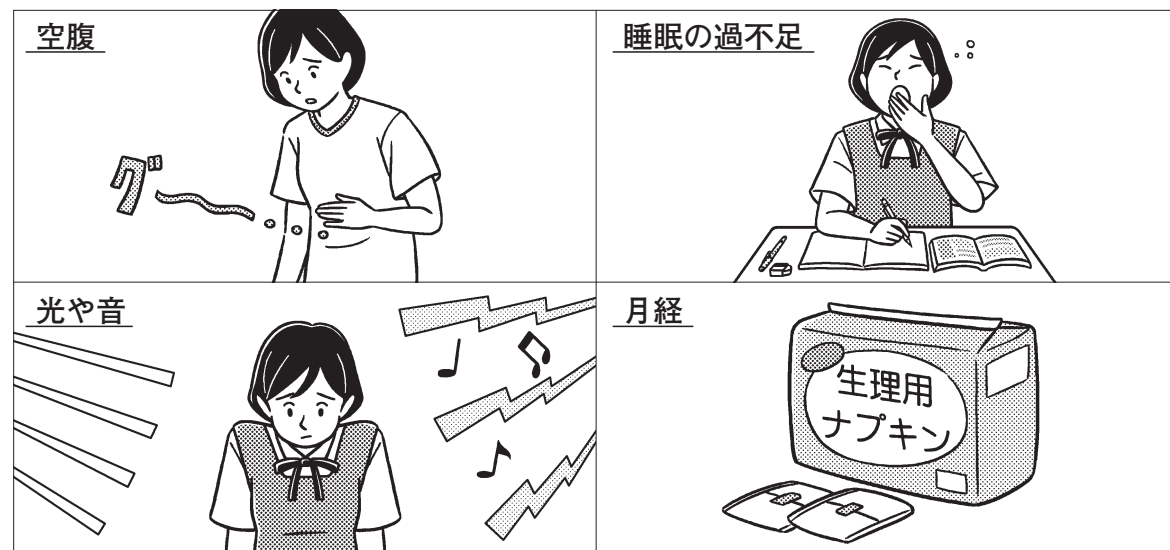
ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多く見られます。動くとも悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



片頭痛の誘因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けられる誘因があれば、できるだけ避けるようにしましょう。



片頭痛の前兆

片頭痛では、痛みが起こる前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは、「閃輝暗点」というもので、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。閃輝暗点は、徐々に消え、その後片頭痛が起こります。

見え方の例



片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役に立ちます。



頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、締めつけられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってずきずきとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度で、そこまで強くはありません。

長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴したりすることで改善します。

