

## 色々な頭痛

〜しっかりした鑑別が大切です〜



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院

神経内科 本倉 恵美

頭痛の原因は様々です。一次性頭痛(他の病気がない頭痛)、二次性頭痛(他の病気により生じる頭痛)に分けられます。頭痛の約9割が一次性頭痛であり、二次性頭痛は約1割と言われます。

## 一次性頭痛

一次性頭痛には主に片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。ここで、それぞれの特徴について説明します。

○**片頭痛**…何らかの原因で脳の血管が拡張し、血管の周囲にある神経を刺激することで痛みが引き起こされると考えられています。こめかみや目の辺りでズキンズキンとした痛みを感じます。日常的な動作で頭痛は強くなり、光・音・気圧や気温の変化・ストレス・特定の食べ物・生理・睡眠不足などで誘発されます。頭痛以外に嘔気・嘔吐・下痢・閃輝暗点(視界の周囲にギザギザと輝く模様が見える)などを伴うことがあります。一旦痛み出すと4時間〜3日継続し、

1カ月に1〜数回、多くて1週間に

1〜数回位の頻度で繰り返します。

対処法として、誘因を避ける、頭を

冷やす、静かな場所で休む、規則正

しい生活を心掛ける、予防薬・頓用

薬などがあります。

○**緊張型頭痛**…頭の横の筋肉や、肩・

首の筋肉が緊張し、血流が悪くなる

ことで引き起こされると考えられて

います。精神的・身体的なストレス

が大きく関与すると言われ、長時間

同じ姿勢をとり続けている人に起こ

りやすいとされます。首の後ろから

後頭部・額・こめかみの辺り・頭全

体がグーッと締め付けられるような

痛みを感じます。日常生活で痛みが

強くなることは稀で、間歇的に痛み

を感じる場合と、数か月から数週間

痛みが持続する場合があります。対

処法として、長時間同じ姿勢をとら

ない、首や肩の凝りをほぐすストレ

ッチ、ストレスを避ける、気分転換

枕の高さ調節などがあります。

○**群発頭痛**…何らかの原因で眼の奥

の血管が拡張し炎症を起こすことで

痛みが引き起こされると考えられて

います。どちらか一方の眼の奥・眼

の周囲で眼をえぐられるような激痛

を感じます。頭痛以外に眼の充血・

流涙・鼻閉・発汗などを伴うことが

あります。アルコールや喫煙などで

誘発されます。1年に1〜2回の頻

度で、数日〜数週間、毎日同時刻に

起きるなどの周期性があります。対

処法として、頭痛の誘発因子を避ける、

予防薬・頓用薬の使用、純酸素吸入

法などがあります。

それぞれの頭痛で治療方法が異な

るため、どのタイプの頭痛か鑑別す

ることが重要になります。

## 群発頭痛

目の奥が強く痛む



## 緊張型頭痛

締め付けられるように痛む



## 片頭痛

ズキンズキと強く痛む(拍動性)



図1：一次性頭痛の部位と特徴

## 二次性頭痛

二次性頭痛の原因には、くも膜下

出血・脳出血・脳腫瘍・外傷後頭蓋

内血腫・髄膜炎・薬物乱用頭痛・動

脈解離・側頭動脈炎・一酸化炭素中毒・

高血圧・緑内障・副鼻腔炎・顎関節症・

心身症など様々な病気があります。

次に二次性頭痛を疑うポイントを

紹介します。

①突然起きた頭痛、

②今までに経験したことがない頭痛、

③いつもと違う頭痛、

④頻度と強さが増していく頭痛、

⑤五十歳以降に初めて起きた頭痛、

⑥神経脱落症状(麻痺・感覚障害・

構音障害など)を伴う頭痛、

⑦癌や免疫不全の患者に起きる頭痛、

⑧精神症状(興奮、意識障害など)を

伴う頭痛、

⑨発熱・項部硬直(首が硬くなる)・

髄膜刺激症状を伴う頭痛、

には特に注意が必要とされます。

一次性頭痛の場合は基本的に外来

治療ができる場合が多いですが、二

次性頭痛の場合はすぐに入院治療が

必要な場合があるため早期発見が重

要になります。また、中には眼科・

耳鼻科・歯科の疾患が原因の場合も

あります。頭痛の原因が何かをきち

んと見分けて、原因に対する治療を

行うことが大事になります。

気になる頭痛を感じたら、病院を

受診し適切な治療を受けましょう。