

緊張型頭痛

日本人のうち、4人に1人は「頭痛もち」で、3,000万人以上が悩んでいるといわれています。とても身近な症状でもあることから、「頭痛くらい」と軽く考えてしまいがちですが、一言で頭痛と言っても、その原因は様々です。予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。今回は頭痛の中でも一番割合の多い「緊張型頭痛」について見ていきましょう。

緊張型頭痛の特徴 頭が締めつけられるような鈍い痛みが続く！

緊張型頭痛は、頭痛の中でも一番多くの方が悩まされている病気です。同じ頭痛でも、片頭痛と比較すると次のような特徴があります。片頭痛が、その名のとおり「片側」が痛むことが多いのに対し、緊張型頭痛は「頭全体」が痛みます。片頭痛では、ズキンズキンと脈をうつような強い痛みが出るのが特徴ですが緊張型頭痛では、頭が締めつけられるような鈍い痛みが続きます。痛みの継続時間は個人差が大きく、20分程度のことでもあれば、7日間も続く場合もあります。頻度も、月に1回程度の人もいれば、痛みのある日が15日以上ある人もいます。片頭痛でよく起こるような吐気はなく、体を動かしても症状の悪化はないため、認識しにくい傾向があります。



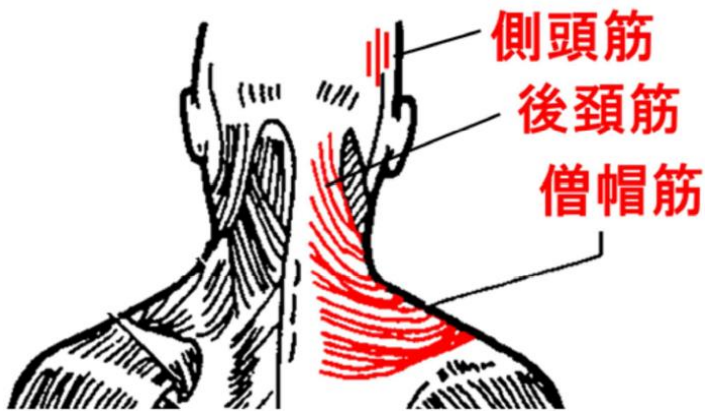
片頭痛

- ・片側が多い
- ・ズキンズキンと痛む
- ・強い痛み
- ・吐き気を伴う

緊張型頭痛

- ・頭全体が痛む
- ・鈍い痛み
- ・締め付け感
- ・伴う症状なし

緊張型頭痛の原因 頭から肩にかけての筋肉のこりや張りなどが原因



- ・同じ姿勢（疲れ）
- ・冷え
- ・ストレス

筋肉のこりや張り

血行不良

神経が刺激され痛みを感じる

緊張型頭痛

頭から肩にかけて、側頭筋や後頸筋、僧帽筋などの筋肉があり、重い頭を支えています。同じ姿勢でいたり、冷えやストレスにより筋肉が緊張（こりや張り）することで血行不良となります。すると、痛みを感じる神経を刺激してしまい、緊張型頭痛が発症します。

緊張型頭痛の解消法

日常生活に気をつけ、運動などで筋肉をほぐしましょう

正しい姿勢

猫背で顎が前に出たり、前かがみになる悪い姿勢は、肩の筋肉に負担をかけます。スマートフォンの使い過ぎにも注意が必要です。デスクワークをする時は、30分に一度など、こまめに休憩をとり、立ち上がって伸びをしたり、前かがみの姿勢から身体を解放させましょう。

身体を冷やさない

冷えると血流が悪化し、筋肉が緊張してしまいます。冬や夏の冷房などで寒いと感じたら、衣服を1枚羽織って冷えを防ぎましょう。また、ぬるめのお風呂に入ることでも血流がよくなり、筋肉のコリや張りがほぐれます。精神的にもリラックスし、ストレスが解消される効果もあるため、眠る前の入浴もお勧めです。

日常的な運動を！

身体を動かさないでいると疲労が溜まり、痛みも出やすくなります。生活の中で、できるだけ運動を取り入れるようにしましょう。ウォーキングをする場合には猫背にならないよう、必ず胸を張って歩きます。椅子に座りながらも、肩を回したり、ストレッチをすることも効果的です。

注意 鎮痛薬に頼らないことを心がけましょう！

頭痛になった時、鎮痛薬を使えば通常は痛みが治まります。ところが、鎮痛薬の服用が習慣化してしまうと、脳などの中枢神経での痛みの感受性が変化し、少しの刺激でも痛みを感じやすくなってしまいます。その結果、薬がだんだん効かなくなり、むしろ痛みが悪化してしまうことが分かっています。これは、どのタイプの頭痛でも起こり得ます。どうしても痛みで我慢できない時は鎮痛薬の服用は仕方ありませんが、できるだけ薬に頼らず、緊張型頭痛だと思われる場合は、上記の方法を実践することを心がけるようにしましょう。



きょうの健康 2015.3

山口市小郡下郷844-4

三好薬局