



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

緊張型頭痛

頭痛は誰もが経験したことがあると思いますが、その原因は風邪などの病気や気圧の変化などの気象条件、ストレスなどの生活環境、アルコールなどの飲食物、などさまざまです。その多くは、特に心配するものではありませんが、中には「くも膜下出血」や「脳こうそく」など脳の病気が原因で起こる頭痛は命にかかわるものもあります。これらの頭痛は、激しい痛み我突然襲われ、視覚や言語など感覚の異常や手足のしびれなどが起こったりしますので、そういった症状が起こった場合には、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

脳が原因ではない慢性的に起こる頭痛には、大きく分けて、緊張型頭痛、偏頭痛、群発頭痛の3つのタイプがあり、今回は最も頻度の高い緊張型頭痛についてお話します。

緊張型頭痛は、後頭部が重く圧迫

されるような鈍痛や頭が締め付けられるような感じの痛みが起こり、肩こりなどの症状を伴うこともあります。原因は、首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなることで、筋肉中に乳酸などの物質が溜まり、それが神経を刺激して痛みが発生すると考えられています。したがって、長時間のパソコン操作やデスクワークなど同じ姿勢を続けたり、不安や緊張などのストレスで神経や筋肉が緊張した状態となることで頭痛が起こります。これらの頭痛は、筋肉の緊張状態を改善し、血行を良くすることで症状が改善します。したがって、体操をするなど適度に体を動かしたり、入浴や患部を蒸しタオルなどで温めて血行を良くするとよいでしょう。

緊張型頭痛は、鎮痛薬で痛みを和らげることができます。また、筋肉の緊張状態がひどい場合には筋肉の緊張を和らげる薬、ストレスが原因となっている場合には抗不安薬も効果

があります。しかし、これらの薬は根本的に治療するものではないため、症状のひどい時だけ使用するなど、医師や薬剤師の指示に従って使用してください。特に、自分の判断で市販の鎮痛薬を服用するなど薬に頼りすぎて漫然と使用していると、薬を飲んでも効かないばかりか逆に頭痛が起こる引き金になってしまう「薬物乱用頭痛」になる危険性もあるので、市販薬を使用する場合には薬剤師に相談してください。

日常生活では、筋肉の過度な緊張状態を改善することが重要となります。同じ姿勢を続けている場合は、時々休憩を入れ、体を動かしたり背筋を伸ばして筋肉をほぐすようにしましょう。また、ウォーキングなどの軽い運動をおこなうよう習慣づけることやマッサージなどで血行を良くすることも頭痛の予防につながります。

(北区 薬局エヒラファーマシー

松本 博志