

頭痛で困ったときどうしていますか？

“のみならず僕の視野のうちに妙なものを見つけ出した。妙なものを？ —と云うのは絶えずまわっている半透明の歯車だった。僕はこう云う経験を前にも何度か持ち合わせていた。歯車は次第に数を殖やし、半ば僕の視野を塞いでしまう、が、それも長いことではない、暫くの後には消え失せる代わりに今度は頭痛を感じはじめる、 —それはいつも同じことだった。”

芥川龍之介の私小説的作品「歯車」の一部ですが、共感している皆さんはきっと前兆を伴う片頭痛にお悩みの方でしょう。頭痛は私たちに憂うつな時間をもたらしますが、そもそも頭痛ってなんなのでしょうか？ 頭痛は頭が痛むという自覚症状の総称です。ではどこから痛みがやってくるのでしょうか？ 頭蓋骨や脳そのものは痛みを感じないと言われていています。痛みを感じるのは頭皮やその下の筋肉や血管、脳の栄養血管、脳を包んでいる膜（硬膜・軟膜）やその栄養血管であり、くも膜下出血や脳出血、髄膜炎などは周辺組織への刺激が痛みを起こします。痛みの原因や部位を画像検査や他の補助検査によって同定できる頭痛を私たちは『二次性頭痛（症候性頭痛）』と言いますが、疾患によっては致命的になることがあるため、今までにないほど最悪の頭痛であったり、嘔吐したり麻痺やしびれ、痙攣を伴ったり意思疎通が図れなくなるときは速やかな医療機関の受診が必要です。

一方、頭の片側が脈うつように痛む「片頭痛」や額やこめかみ、首や肩の圧痛を特徴とする「緊張型頭痛」、頭痛と同側の自律神経症状（結膜が赤い・涙が出る、鼻が詰る、鼻汁が出る、額や顔に汗をかく、瞳孔が小さくなる、瞼が下がる）を特徴とする「三叉神経・自律神経性頭痛」をまとめて『一次性頭痛（機能性）頭痛』と言いますが、実はこちらのタイプの頭痛については痛みの病態メカニズムがわかっておらずいまだ研究中です。とはいえ頭痛薬や在宅酸素を用いて痛みを速やかに消失させ、更にその頻度を少なくすることで活気ある生活を送れるようにすることは可能ですので相談が必要です。余談ですが頭痛薬の飲み過ぎによる頭痛があることを知っていますか？ 頭痛薬を1か月に10日以上3か月を超えて飲み続けていると結果として月の半分以上を頭痛に悩まされることがあります。「薬剤の使用過多による頭痛」と呼びますが、頭痛薬をやめることでよくなります。

一次性頭痛は環境も大切ですのでのんびりゆっくり生活できればよいのですが、ストレス社会で戦う私たちはいつも緊張にさらされ睡眠不足・・・これでは頭痛と無縁ではられません。でも今は昭和初期ではないのです。額を押さえて絶望する前に！ ぜひ医療機関を相談してください。



【神経内科診療部長 高田 しのぶ】

