

クローバー健康通信

その1



日本人の3人に1人が悩んでいる頭痛

かぜや二日酔いなどでも起こる頭痛の種類は367種類あり、中でも日常の活動に大きな支障の出る片頭痛は、健康寿命を平均2~3年も縮めているともわれています。

つらい頭痛のほとんどが慢性頭痛

日本人の3人に1人(約4千万人)が、繰り返す頭痛に悩む頭痛持ちといわれており、痛みによって仕事や家事、勉強に支障が出ています。これらは「慢性頭痛」という病気で治療が必要です。三大慢性頭痛である片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛は、それぞれに痛みの出方や経過、持続時間に特徴があります。

例えば、片頭痛は、ズキンズキンと脈を打つような痛みが、緊張型頭痛は、頭の周りをグーッと圧迫されているような痛みで、一日中頭が重く、気分が晴れません。群発頭痛は、一定の期間だけ片側の目の奥をえぐられるような激しい痛みがほぼ毎日起こり、耐え難い痛みが1~2時間時間続きます。

なぜ痛くても我慢してしまう？

頭痛が起こるとつらく、気分も落ち込んで何もしたくなくなります。時間が経つと解消されたり、鎮痛剤で治まったりすることも多く、病気としてあまり理解されていません。そのため、たかが頭痛で通院したり休んだりすることは「弱い」「ずるい」「サボっている」などのイメージがあり、我慢してしまう人が多いのが現状です。

他の病気がないのに継続して頭痛が起こるなら、まず、専門医を受診し、どのタイプの頭痛なのかを診断してもらいましょう。予防のための処方薬の活用や、対処法が見つかり、必ず痛みの解消につながります。

三大慢性頭痛の違い

片頭痛

月に2回~週に2回程度発作的に起こり、4時間から数日間持続する。体を動かすと痛みが激しくなる。吐き気やおう吐を伴ったり、音や光、匂いなどに敏感になったりする。光や模様が見える前兆がある人も。

体のリズムが変わるときに起こる。ホルモンや天候などの変化や、週末に気持が緩んだとき、空腹、寝不足、寝過ぎなど体のリズムが変わることが原因。痛み始めに鎮痛剤を飲み、ひと眠りするのが一番よい。痛み場所を冷やすのも効果的。

緊張型頭痛

ほぼ毎日、後頭部を中心に頭が締め付けられる痛みが続き、気分が晴れない。我慢できる程度の痛みであることが多く、日常生活に大きな支障が出ることはあまりない。片頭痛と合併していることもある。

「ストレス頭痛」とも呼ばれる。人間関係のストレスや長時間のデスクワーク、スマホの操作などで筋肉が緊張し、血行が悪くなることで起こる。肩や首筋が凝っており、マッサージやストレッチなど体を動かしたり、温めたりすることで痛みが軽減される。

群発頭痛

ある一定の時期に集中して、1ヵ月~2ヵ月の間、毎日同じ時間帯に起こる。夜間から明け方に起こりやすく、片側の目の奥に鋭く激しい痛みが突然走り、1~2時間続く。痛みのある側の目の充血や涙、鼻水、額の発汗などが見られる。

群発期間中はアルコールを飲むと確実に頭痛が起こることがわかっている。群発期間が過ぎれば、アルコールを飲んでも頭痛は起こらない。三叉神経痛と間違われることも多い。

頭痛ダイアリーで痛みを見える化しよう

慢性頭痛はCTやMRIに異常は現れません。自分の痛みや度合いを的確に人に理解してもらうのは難しく、自分でも実はきちんと把握していないものです。そんなときにおすすめなのは「頭痛ダイアリー」で見える化することです。ダイアリーには、頭痛の起こった日や時間帯、痛みの程度、痛み方、薬の使用、前ぶれ、1日の出来事や状態などを記入します。1~2ヵ月分の記入があれば、専門医は正確な診断が可能です。自分の頭痛や薬の効果を把握できるメリットもあります。頭痛のパターンや行動が見えると、痛みを予防したり、和らげたりする方法が浮かび上がってきます。

頭痛ダイアリー 検索

http://www.jhsnet.org/dr_medical_diary.html

記載例

日付	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はきき、前ぶれ、誘因など)
	午前	午後	夜		
10/13 (月)	+	++	++	+	前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	++	+++	+	+	④ 食事や寝不足で 食んび一日中寝ていた。
10/15 (水)	+	++	+	+	外出して一日中のみん ほげほげ汗ばらばらだ。
10/16 (木)	+	+	+	+	一日の出来事や状態などを お書きください。
10/17 (金)	+	+	+	+	飲んだ薬の効きと投薬した数、 効果を記載してください。 効いたら○で囲む。 やや効いたら△をつける。
10/18 (土)	+	+	+	+	
10/19 (日)	+	+	+	+	

危険な頭痛を見極めよう!

痛みは人間の防御作用の一つです。頭痛は副鼻腔炎などでも起こります。頭痛以外の症状や起こり方も踏まえて、見極めることが重要です。命に関わる頭痛であっても、早期の診断・治療の開始は治療の可能性を高めます。危険な頭痛のポイントを知り、疑いがあればすぐに受診しましょう。

こんな頭痛は要注意!

- 今までに経験したことのない痛み
- 突然起こる激しい痛み
- 1~2週間かけてだんだんひどくなる
- 発熱がある
- 脳症状(手足のまひ、ろれつが回らないなど)がある
- 高齢者が頭をぶつけた後に起こる頭痛

➡ すぐに受診を!!

クローバー総合保険事務所は、本年度「健康事業所宣言」を致しました!

みなさんが健康な毎日を暮らせるための「身体に関わる情報」をお届けし、自分や身近な人たちが健康で少しでも長く幸せな時間が続く様に、一つひとつ一緒に乗り越えたいと考えています。