



# みどり



## 130号『頭痛③』

2019年1月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

あけましておめでとうございます。今年もより良い医療を提供できるよう職員一同取り組んでまいります。

\* \* \*

今回は一次性頭痛（表）のうち、片頭痛を紹介しました。今回は緊張型頭痛と群発頭痛について解説します。

### 表. 一次性頭痛

- 片頭痛
- 緊張型頭痛
- 三叉神経・自律神経性頭痛；群発頭痛

### 緊張型頭痛の疫学

一次性頭痛の中で最も多くみられます。女性のほうが男性よりも有病率が高い傾向があります。加齢とともに低下しますが、片頭痛のような顕著な減少はありません。

### 緊張型頭痛の特徴

緊張型頭痛の症状には以下の特徴があります。

#### 1) 痛み方と場所

頭の両側または頭全体、後頭部に、圧迫感や締め付け感のある重苦しい痛みが生じます。脈打つような拍動性の痛みではありません。痛みは30分～7日間続きます。

#### 2) 痛みの頻度

ひと月に1日未満と頻度の少ないもの（稀発

型）から、ひと月に1日～約2週間続く頭痛を繰り返すもの（頻発型）もあります。一部はひと月に約2週間以上の頭痛が持続する慢性型に移行することがあります。

#### 3) 痛み以外の症状

一部の片頭痛で見られるような前兆はありません。悪心や嘔吐もなく、光過敏や音過敏はあってもどちらか一方のみとされます。歩行や階段の昇降のような日常的な動作で増悪することはありません。

### 緊張型頭痛の原因

緊張型頭痛の発症機序に関しては、末梢性要素と中枢性要素の関与が指摘されています。

#### 1) 末梢性要素

緊張型頭痛の方では、頭蓋周囲の筋に圧痛が認められる頻度が高いことが知られています。これには疼痛に対する過敏性や筋緊張の亢進が関与している可能性があります。

#### 2) 中枢性要素

筋の収縮、血流調整や疼痛制御に関与する中枢神経系の異常が指摘されています。

### 緊張型頭痛の誘引

緊張型頭痛の危険因子や誘因について確立されたものではありません。一方、肥満、運動不足、喫煙が危険因子であるとする報告があります。

## 緊張型頭痛の治療

日常生活に支障をきたすような場合は治療が必要となります。

### 1) 急性期治療

薬物療法が中心となります。効果が高いのは鎮痛薬と非ステロイド系消炎鎮痛薬 NSAIDs です。OTC 医薬品として購入できる製剤も多くあるため、必ずしも病院を受診せずに対処している方もいらっしゃると思います。しかし、薬剤の使用過多による副作用（胃腸障害など）や頭痛（薬物乱用頭痛）への注意が必要です。1週間に2~3回以上の使用は避け、それ以上の内服を要する場合には医療機関を受診してください。

### 2) 予防治療

心身のストレスや同じ姿勢を長時間取り続けることは頭頸部筋群の筋緊張を亢進させます。日頃から適度な運動を心がけ、仕事や勉強の合間に休憩をとって頸部や肩のストレッチを行うと、筋緊張の緩和、ひいては緊張型頭痛の予防に役立ちます。

頭痛の頻度や程度によっては予防薬が検討されることがあります。

\* \* \*

頭痛体操（図）は緊張型頭痛の痛みの軽減、予防や片頭痛の予防に効果があるとされています。職場でもできる手軽なストレッチです。

#### 1) 後頸筋を伸ばす；腕を振る体操

顔を正面に向けたまま体軸を意識して、左右の肩を交互に前に突き出すように体を回します。

#### 2) 僧帽筋、大胸筋を伸ばす；肩を回す体操

両肘を軽く曲げた位置から、肩を中心に肘を前後に大きく回します。前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは服を脱ぐような感覚で行います。

## 群発頭痛とは

群発頭痛は、ある期間に集中して頭痛が生じ

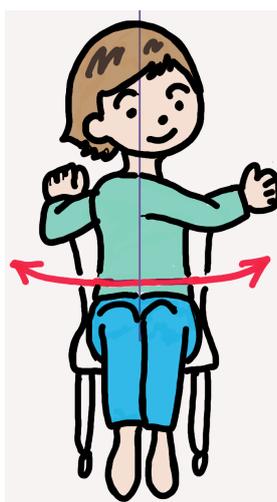
ることから命名されました。頭痛は数カ月から数年に1度、数週から数ヶ月の期間中、ほぼ毎日決まった時間帯（夜間、睡眠時等）に群発することが特徴です。頭痛の起きている期間を「群発期」と呼びます。群発期以外では、頭痛が起こることはありません。

頭痛の性状も特徴的で、一側の眼窩周辺から側頭部にかけて生じる、短時間の突き刺すような激しい頭痛で、じっとしていることもできず動き回ってしまうほどです。頭痛の持続時間は1~2時間のことが多いです。頭痛と同側の眼球結膜の充血、流涙、鼻汁、鼻閉などの自律神経症状を伴います。

群発頭痛の有病率は0.4%以下と、片頭痛、緊張型頭痛と比べると罹患率の低い疾患です。20~40歳代の男性に多く、男性の有病率は女性の3~7倍にのびります。

群発頭痛の発作期の治療には薬物療法や酸素吸入が行われます。また、飲酒は発作の誘発および増悪因子となります。発作期間中は飲酒をしないことが肝要です。

図. 頭痛体操



1) 腕を振る体操  
2分間行う



2) 肩を回す体操  
6回繰り返す

(文責：金子 由夏)