

もはや国民病？ 頭痛対策BOOK。

頭がズキズキすることだけが頭痛と定義づけているなら大間違い。「頭がスッキリしない」のも、実は頭痛かも。日本人の3人にひとりりは頭痛持ちといわれるほど身近、国民病ともいえるのに、なぜか「たかが」と軽視されがちだ。今回は、既に自覚している人も、無自覚な人にもタメになる、頭痛を知って上手に付き合う方法を徹底解剖していく。

日本人のおよそ3人にひとりりは慢性頭痛に悩んでいる、という事実を知らば、ゆゆしき国民病の一つとして見過ごせないはずだ。『国際頭痛分類第3版』では、現在分かっているだけで367種類の頭痛が認定されている。「頭痛なんて自分には関係ない」と考えている人も、思い当たる症状があれば実は隠れた頭痛持ちかもしれないのだ。

「これだけ身近で、かつ深刻な悩みにも関わらず、死に至るような病ではないせいから、病院できちんとした診察や専門の治療を受けている人は多くないのも実情です」と、日本初の頭痛専門クリニック〈東京頭痛クリニック〉の理事長で、自身も頭痛持ちの医師・丹羽潔先生。頭痛に対する無頓着と無知は、自身のQOLを大きく下げてしまうと警鐘を鳴らす。

「成す術なく痛み身に身を任せるしかない状態を卒業するには、頭痛のメカニズムと予防策、対処法を知ることが大事です」



4000万人、日本人の3人にひとりりは頭痛持ち。

たかが頭痛ではない。その支障は甚大。

医師

丹羽 潔先生

〈東京頭痛クリニック〉理事長、頭痛外来のある〈にわかファミリークリニック〉院長。日本頭痛学会専門医、日本神経学会専門医、日本脳卒中学会専門医など。指導医として後進も育成。著書は『最新頭痛の治し方大全』。

痛みを客観的に数値化できないため、その苦しみは当事者以外にはなかなか理解されにくいもの。「私は3種類の頭痛を併合して持っているのですが、本当にひどい時は、片側の目がえぐられるように激しく痛み、痛すぎてじっとしていられないほどです」

頭痛の波が去った後は、痛みの激しさに解放された脱力感で、しばし動けなくなるといふ。当事者の苦痛やストレスの甚大さは、非頭痛持ちには想像がつかない。そ

こで、左の表を見てほしい。頭痛の一種「片頭痛」の重症患者の日常生活へのマイナスイメージは、失明よりも支障度が大きく、認知症や四肢麻痺と同レベル。そこまで重症でなくても、一旦発症すれば、痛みが過ぎ去るのを待つしかない慢性頭痛が、日常生活に暗い影を落とすものだとしておきたい。

「会社の同僚や部下、パートナーが痛みを訴えている時は、どれほどツライことなのか理解することも必要でしょう」

支障度7とは、自力では生活できないレベルと同様。ひどい頭痛が発症している期間は、寝たきりに近い状態と考えるのが妥当。中程度、軽度の頭痛が生活にもたらす影響も軽視できない。

顔の白斑、軽度の肥満

水様性下痢、重症咽頭痛、重症貧血

橈骨骨折によるギブス固定、不妊症、性機能障害、変形性関節症、狭心症

下腿切断、難聴

直腸腫瘍、精神発達遅滞、Down症候群

大うつ病、失明、対麻痺

活動性精神病、認知症、重症片頭痛、四肢麻痺

Menken M, et al., Arch Neurol., 57: 418, 2000

日本の経済損失は約2600億円。

命にかかわらない頭痛は個人で解決すべき問題、とは言えなくなる。そんなデータがある。「片頭痛」を抱えている人のおよそ4%が、頭痛が起こるたびに「いつも寝込む」、30%が「時々寝込む」と答えている。さらに「寝込まないが支障大」と答えた人は40%に上る。つまり、頭痛が始まれば、約7割の人が日常生活が手につかなくなるワケだ。

いつ発症するとも知れず、またただ続け続かわからない痛みに成す術もない頭痛持ちの人々。日常生活に支障をきたすだけでなく、本来のパフォーマンスを発揮できなくなるので、仕事の生産性や効率下がっていくのは自明の理。「ある試算によれば、慢性頭痛が及ぼす経済損失はアメリカで年間約130億ドル(約1・6兆円)とされます。この計算式を日本に当てはめると、年間約2600億円。産業や経済への影響も甚大で、頭痛対策は国民全体で講じなければならぬ問題かもしれません」



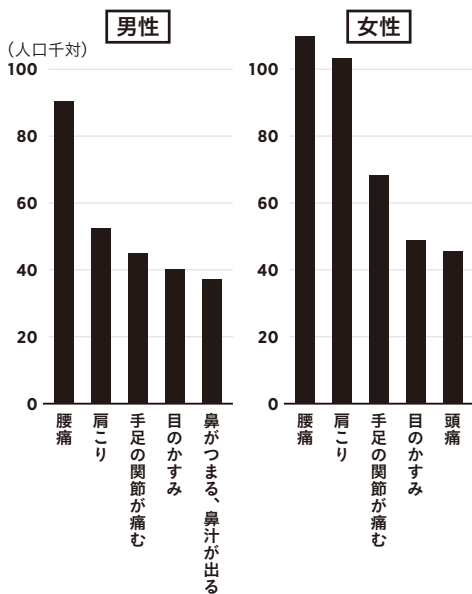
首こりに悩む

男性は頭痛予備軍かも。

頭が痛い、と訴えるのは圧倒的に女性が多い。それは確かに正解。しかし10代から毎月の女性ホルモンの変動が心身に影響を及ぼす女性、本来自分のカラダや痛みにセンチティブ。対して男性は、自分の心身の変化に無頓着になりやすい傾向がある。下図のグラフは厚生労働省の調査結果。身体にいわゆる不調を感じる人の数を男女別に聞いたものだが、女性は5位に頭痛がランクインしているが、

男性には頭痛が見当たらない。「頭痛はズキズキ痛むもの、という固定概念があるのかもしれない。なんとなく重い、スッキリしない、いわゆる頭重感も頭痛の一種です。男性で肩や首の凝りを訴える人も多いのですが、筋肉の凝りは頭痛をもたらす大きな原因。もしかしたら自覚がないだけで頭痛持ちなのかもしれません」肩や首の凝りは、慢性的な睡眠不足や自律神経の乱れにもつながるので要注意。今回紹介する頭痛対策は、凝り解消にも役立つ。

男女別カラダに感じる不調



出典/厚生労働省「令和4年 国民生活基礎調査の概要」

3年おきに実施される厚生労働省の「国民生活基礎調査」の最新版(2022年)。複数回答で女性の方が症状(不調)を自覚している人が多い結果に。男女ともに腰痛、肩こりが1位と2位。

男性の頭痛も増加中。

予備軍だけでなく、昨今実際に頭痛を自覚する男性も増えている。気圧等の予報による体調管理アプリ「頭痛ーる」は、先んじて気象による頭痛に着目し、累計ダウンロード数は1400万。主に女性に支持されてきたが、運営元によると、男性の登録や閲覧もここ3年ほど増加しているという。「パソコンやスマホの長時間使用などの影響もあり、男女ともに頭痛持ちの母数自体が大きくなっていくと感じます。生活環境が快適

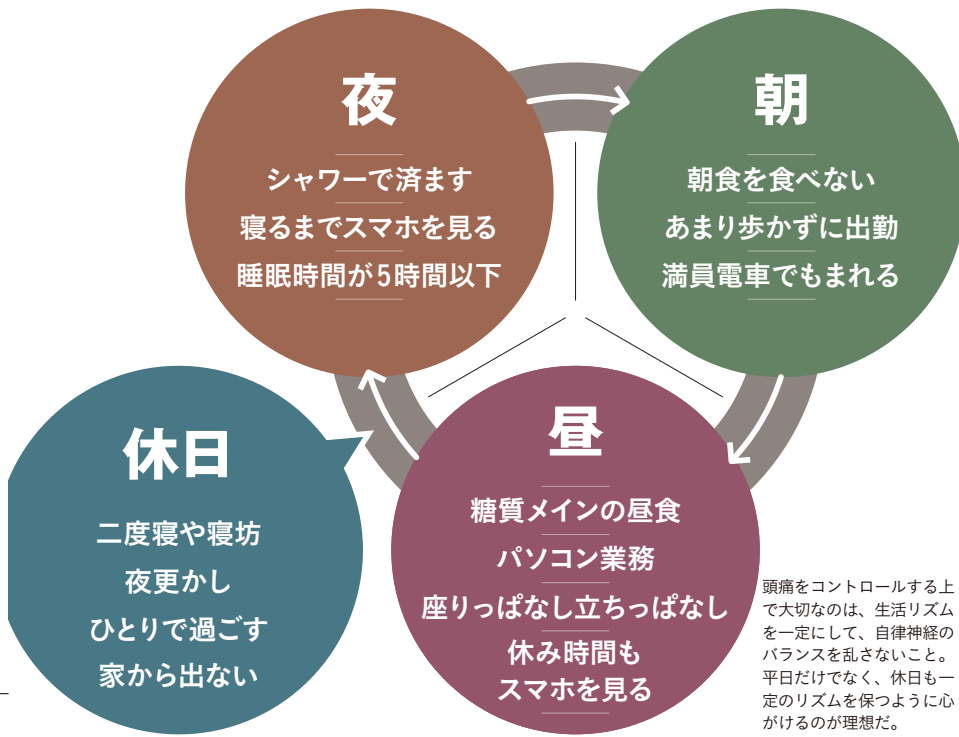
になったことで、逆に些細な変化や不具合に過敏な人も増えている。増加したストレスに脳が反応し、頻繁に頭痛を引き起こす可能性もあります」と丹羽先生は危惧。女性ほどではなくとも、ホルモンバランスの乱れや体調の変化はもちろん男性にも起こる。多忙な社会生活でのストレスがもたらす筋肉の凝りも、見過ごせない頭痛要因だ。これ以上のQOLの低下を防ぐべく、頭痛との付き合い方を学んでいこう。

22の疾病における日常生活に対する支障の重症度

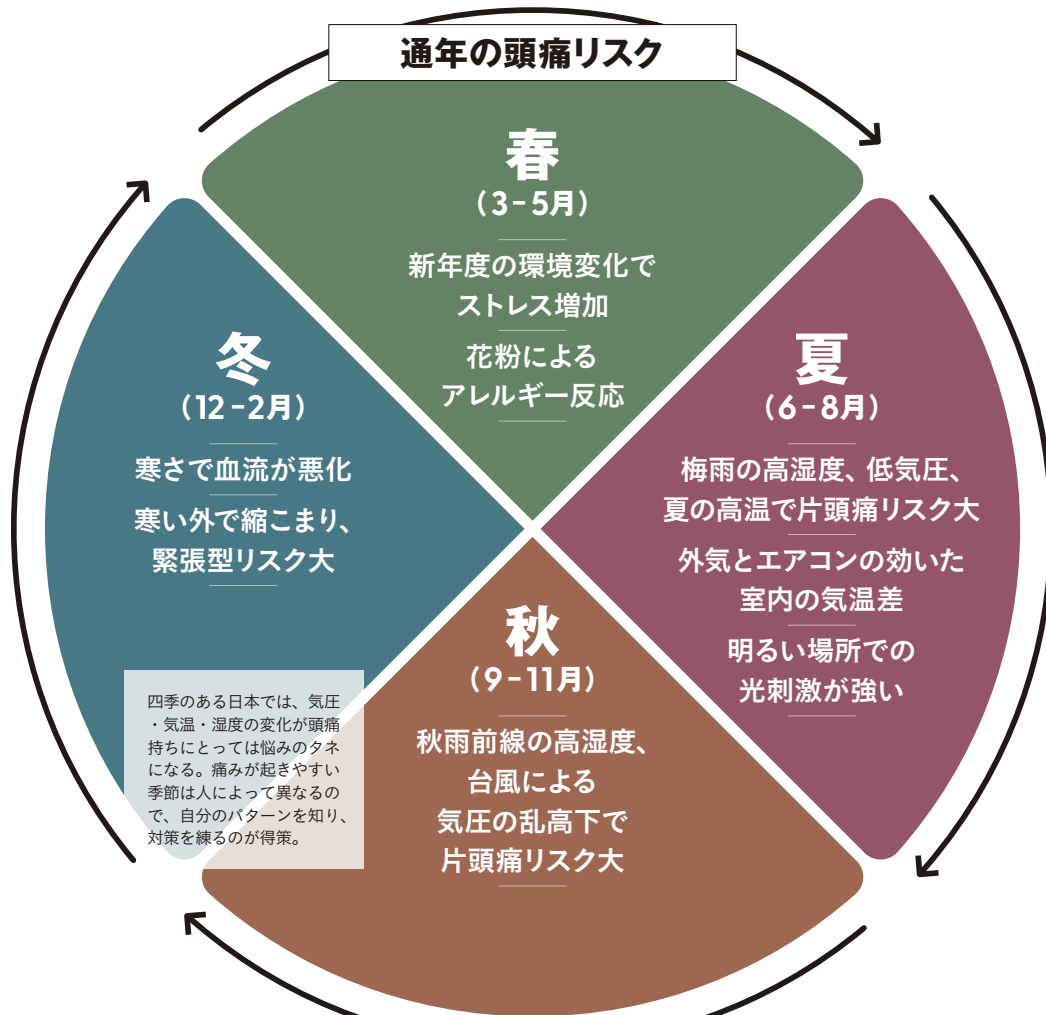
支障度	重症度
小	1 0.00-0.02
	2 0.02-0.12
	3 0.12-0.24
	4 0.24-0.36
	5 0.36-0.50
	6 0.50-0.70
大	7 0.70-1.00

外的要因は こんなにある。

一日の頭痛リスク



通年の頭痛リスク



痛くなるのが。 なぜ、頭が そもそも

頭

痛には、病気の原因が見つからないのに繰り返して起こる一次性的頭痛、そして、脳の病気が原因で起こる二次性的頭痛がある。ここでは、国民病として問題になる一次性的頭痛について探っていこう。

刺激を受けた時に頭痛は発生する。「しかし頭痛のメカニズムは現時点で100%解明されているわけではありません。後述する、三度頭痛と呼ばれる代表的な頭痛のメカニズムも異なり、発生する原因は個人によって千差万別です」

知っておきたいのは、刺激を良くないものと捉え、痛みを感じを生んでいるのは脳だということ。「頭痛持ちの人は刺激や変化に脳

が敏感という傾向もあります。疲労が蓄積したり、自律神経のバランスが乱れるとより刺激に敏感になり痛みが発生しやすいのです」

左図のように一日、一年を通して頭痛のリスクがあり、対策しなければそれらはループする。要因を極力減らし、脳を刺激しない暮らし方。過剰なストレスや急激な変化を避け、脳が穏やかでいられる生活を目標そう。

最近増えている 新しい 頭痛要因もあり。

次ページから説明する典型的な頭痛のほか、近年では新しい頭痛のタイプも増えてきた。


「頭痛を引き起こす原因は千差万別なので、増えてきた、というより認識されてきた、という言い方のほうが正しいかもしれません」

「コロナ禍以降、診療の現場では「ストレスで頭痛が悪化した」と訴える人も増えているようだ。

「不安や恐怖心に苛まれていると、それらの感情をコントロールしてくる神経伝達物質・セロトニンが消費され、次第に不足してしまいます。すると、痛みに関与するセロトニンも足りなくなり、頭痛が引き起こされてしまうのです」

また、気候や気圧の変化が引き起こす「天気痛」は、今や多くの人が知るホットワードに。

「さまざまな物質や行動が誘因となって引き起こされるので、「こんなものも?」という意外なものもあるでしょう。自分の頭痛発生パターンを知って対策し、今より快適な生活を手に入れましょう」



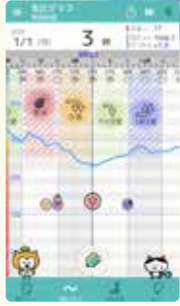
気象

天気予報よりも敏感。気圧の変化で痛み勃発!

気圧や湿度など気象の変化を敏感に察知し、頭痛や肩こり、めまいなどを発症する人も増えてきた。いわゆる「天気痛」だ。

「低気圧が来る前に不調を訴える人が多いので、気圧の低さが関係していると思われるかもしれませんが、数値そのものではなく、気圧の変化で起きているのです。飛行機搭乗時、気圧の変化で頭痛が起きると同じメカニズムです」

また高湿度も頭痛を引き起こす大きな原因。便利な天気痛アプリなどを利用し、対策を練ろう。



気圧グラフで数日間の頭痛のリスクを予報。記録も可能。『頭痛ー』
<http://zutool.jp>



マスク

頭痛の引き金となる、筋肉と神経への紐の圧迫。

マスクをかける耳たぶの周辺には、頭痛に関連する三叉神経や後頭神経、自律神経が集まっている。「マスクの紐でこが刺激され続けることで頭痛が引き起こされる可能性もあります。また、側頭筋や咬筋、胸鎖乳突筋に負荷がかかって首こりや肩こりが生まれ、それが頭痛に繋がることも」

暑い時期は熱中症の危険も高まる。「マスクを着けていることでカラダへの負担は増し、熱中症のリスクが高まり、頭痛を伴う症状が出てくるので注意が必要です」。

サウナ

血流改善がアダになる。頭痛持ちには要注意?

血流改善にもってこいのサウナが痛みの引き金になることもある。「カラダが温まり、熱を放出するために血管が拡張して、脳の神経に影響を与え頭痛が起こることがあります。また大量の汗で脱水症状になり、血液の質が落ちるので、脳が栄養を取り込もうと血管を拡張させて頭痛が起こることもあるので、頭痛持ちには要注意です」



筋トレ

痛みが出るなら、筋トレを休むのが英断。

せつかくのトレーニングが、痛みの元となることも知ってほしい。「重いウェイトを使った高強度の運動をすると、一時的に血圧が上昇して血管が拡張し、頭痛を引き起こすことがあります。また、肩こりの自覚があるのに、僧帽筋をほぐすより鍛えることに熱中すると、凝りが原因の頭痛が悪化することもあるでしょう」



SEX

性行為中も油断大敵。興奮しすぎがアダになる。

性行為が原因の頭痛もあり、残念ながら比率は圧倒的に男性に多い。

「オーガズム直前、またはオーガズムに伴う血圧の急上昇による血管拡張が引き金になり、突然頭が割れるように痛くなる頭痛です。性行為の1〜2時間前に服用すれば発作を抑えられる予防薬もあるので、思い当たる人は試してみてください。もしもいかもしれません」



痛みの諸悪の根源は、 普段の姿勢の悪さ。

3大頭痛といわれる症状の中でも最も多いタイプの頭痛。日本人では3000万人がいるとされる。「一般的には『肩こりが原因で、後頭部が重くなるのが特徴』と定義されますが、緊張型頭痛の99%は、実は首の凝りが原因です」(丹羽先生)

「首の凝りを誘発する最大の要因はスマホ。いわゆるスマホ首と称されるストレートネックが、緊張型頭痛を引き起こすリスクを格段に上げる。」
「さらに猫背や足を組むなど、いわゆる『良くない姿勢』は、すべて緊張型頭痛の原因に」
「マスクやメガネなどで側頭筋は凝り、眼精疲労の影響で眼輪筋も凝る。下図のように頭部の骨を包む筋肉は連動し、それらの凝りが首へと繋がってしまう。また、身体的ストレスだけでなく、精神的ストレスで首や肩に力が入った場合も、筋肉や神経に過度に緊張がかかり凝りを誘発する。」
「首や側頭部の筋肉が収縮すると血管が圧迫されて血流が滞り、痛み物質や疲労物質が発生。結果緊張型頭痛を引き起こします」

忙しかった日は
とにかく首がこってツライ。
長く運転した後も頭が
重いような痛いような…
(30代・会社員)

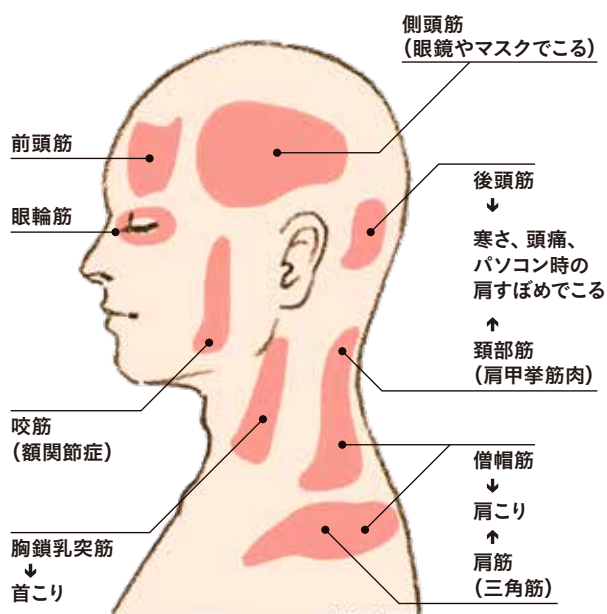
グググググ…
ズキズキ



3大頭痛で発症者人数ナンバーワン。

緊張型頭痛

緊張型頭痛を引き起こす 顔まわりの要素



- ・なりやすい人
- ・猫背
- ・ストレスが多い
- ・などで肩、柳腰

- ・主たるメカニズム
- ・筋肉のコリで血流が悪化
- ・血管が収縮
- ・痛み成分 (プロスタグランジンなどが上昇)
- ・チェックリスト
- ・頭全体が重く圧迫感がある
- ・1週間ほど痛みが続くこともあるがそのうち消える
- ・じっとしているより動くほうがラクになる
- ・風呂や飲酒でラクになることが多い
- ・仕事はできる範囲の痛さ
- ・姿勢が悪いと言われる
- ・休日はだらだらする
- ・パソコン仕事が大半だ
- ・ドラマや動画をよく見る
- ・吐き気などが併発することはない

起きてしまったら…

後頭部を中心に、側頭部や首にかけて締め付けられる感覚の痛みが起こる。孫悟空の頭の輪のようなイメージだ。血流の鬱滞が痛みの元となっているので、カラダを動かすと少し楽になるのが特徴。「首や肩を温めて筋肉の緊張をほぐすのが、速効性の高い解消法です。また軽く運動したり、入浴などでも痛みは軽減します」

「一番の頭痛予防策として普段から心がけたいのは、猫背にならない、足を組まない、肘をつかないなど、正しい姿勢を保つこと。」

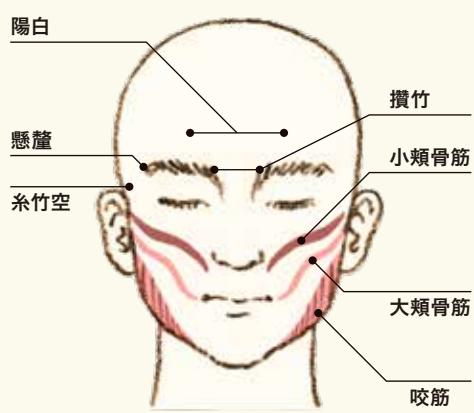
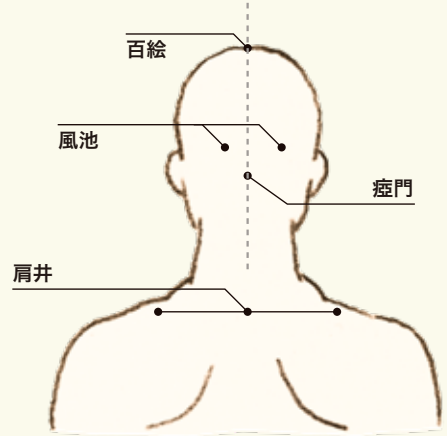
「日中、こまめに下記のようなストレッチやマッサージを行い、凝りを溜めないようにしておくのも有効です。趣味の活動など、心理的ストレス解消も心がけて。また、首に負担をかけないように、枕を見直す効果があることも」

そのほか、運動不足、慢性的な睡眠不足、低血圧や血行不良、貧血気味なども頭痛の原因とされる。「市販の鎮痛薬でも痛みを軽減することはできますが、生活習慣を見直せば、ガラッと快方に向かう人がほとんどです」

温める
軽く動く

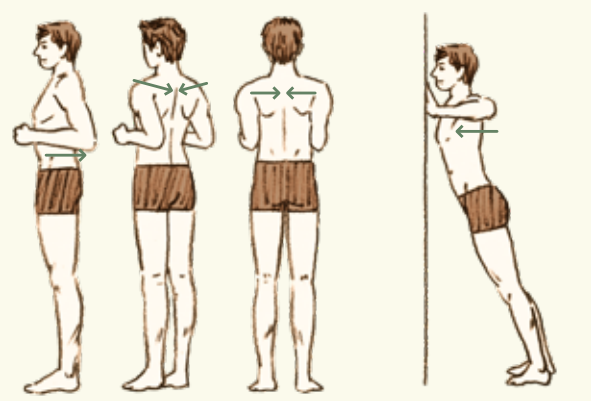


凝りをほぐす適度な運動やツボ押しも有効。



ツボ押し

凝りやすい筋肉が集まる顔面や頭部には、頭痛をやわらげるツボが集中。眼精疲労には「攢竹」「陽白」。めまいがあるなら「糸竹空」「懸釐」を。「百会」は「風池」とともに自律神経の乱れを整える。肩こりからくる頭痛には「瘻門」や「肩井」を刺激して。指先で数秒、1か所2〜3回を目安に、痛すぎない程度の強さで押す。



僧帽筋上部を緩める。 肘を曲げてそのまま肩を拓くように肩甲骨を寄せる。10回程度。

壁に手をつけて、肘は肩と同じか少し高い位置に。そのまま自重で肩を肘より壁側に寄せる。10回程度。



僧帽筋中部、下部を緩める。 手を後方に下げ、深呼吸しながら肩甲骨を寄せる。そのまま手を組んで下に引っ張る。10回程度。

ストレッチ

パソコンやスマホによる姿勢の悪さを改善するには、背中を覆う大きな筋肉・僧帽筋をほぐすべし。頭痛を生まないカラダづくりのためには、筋肉は鍛えるのではなく、緩めることが何より大事。「猫背がひどい人は肩甲骨を寄せる動きがしにくいものですが、日々ストレッチを続ければ、肩こりが解消し、呼吸が深く入るようになります」

痛みが激しく、 症状は重篤なことも。

緊張型に次ぐ三天頭痛のひとつ。日本には1000万人の片頭痛持ちがいると想定される。遺伝的要素が強く、女性に多く見られるのが特徴で、発症者の男女比は「男性1…女性4」だ。

「女性特有という先入観で、片頭痛を疑わずに緊張型と誤認する男性もいます。逆の対処をすると痛みは悪化するので注意して。痛みの種類は個人差がありますが、片頭痛を見極めるポイントは階段の昇降やお辞儀をするだけで痛むなど、「動く痛い」か。また、頭

痛が起こる前兆や予兆を感じる人が多いのも特徴です」(丹羽先生)

原因となる要素は実に多種多様。ストレス、ストレスからの解放、天気、不規則な食事、特定の飲食物、寝不足・寝すぎなど枚挙にいとまなし。そのトリガーは常に同一とは限らず、また複数重なって痛みが勃発することもある。

「頭痛のトリガーが自律神経を乱し、その興奮を鎮めようと脳内物質のセロトニンを消費します。その結果CGRPという物質が上昇し、脳の血管が拡張して炎症が起

き、頭痛が起こるのです」

週末にうっかり
寝過ぎると
頭がガンガン痛んで
目が覚める。
鎮痛剤を飲んだら
治まるが、辛い。
(40代・デザイナー)



ちょっと動くだけでツラさ倍増。

片頭痛

なりやすい人

- ・ 繊細な性格
- ・ カラダの接触が苦手
- ・ 母親が頭痛持ち

チェックリスト

- ・ 薬を服用しない限り4時間〜3日間痛みが続く
- ・ 家族に頭痛持ちがいる
- ・ 頭痛のときは安静にしたい、または寝込む
- ・ 吐き気や嘔吐を伴うことがある
- ・ 頭痛の1時間程度前に視界にジグザグが現れて徐々に広がる
- ・ 頭を下にしたり、階段昇降や歩くだけで痛みが悪化する
- ・ コーヒーを飲むと少し痛みが落ち着く

日常にあふれる片頭痛の引き金。

- ・ 台風
- ・ 飛行機移動
- ・ 寝不足・寝過ぎ
- ・ 強い香水
- ・ 赤ワイン
- ・ ナッツ
- ・ チーズ
- ・ 激辛料理
- ・ 満員電車
- ・ カラオケ
- ・ 強いストレス
- ・ ストレスからの解放

片頭痛には前兆がある

- ・ キラキラ、またはギザギザした光のようなものが見える
- ・ めまいがする
- ・ 眠気やだるさを感じる
- ・ 生あくびが出る
- ・ 首筋や肩が張ってくる



起きてしまったら…

ズキンズキンと脈打つような痛みを感じる人が多く、吐き気を伴ったり、寝込むほど重症の場合も。「対処法は安静に、冷やす。基本的には緊張型頭痛と真反対です。カラダを動かすと血行が良くなつてさらに血管が拡張し、痛みが増します。応急処置は、首にある太い動脈、頸動脈を一気に冷やして血管を鎮めること。おすすめは冷たい缶コーヒーを2本。冷やしたあとに飲めば、カフェインによる血管の収縮効果も期待できます」

の後ろまで冷やさないこと。「片頭痛と緊張型頭痛を併発している人も多いのです。そんな人が首の後ろまで冷やしてしまうと、首こりが悪化し、片頭痛が治まったのに、緊張型頭痛を引き起こしてしまう場合もあります」併発タイプの人でも2つの頭痛が同時に発症することはないので「今、どちらか」を見極めた初動が重要だ。また、併発しているかどうかは個人で判断はしづらいので、対処がうまくいかないようなら、頭痛外来に相談するのも手。

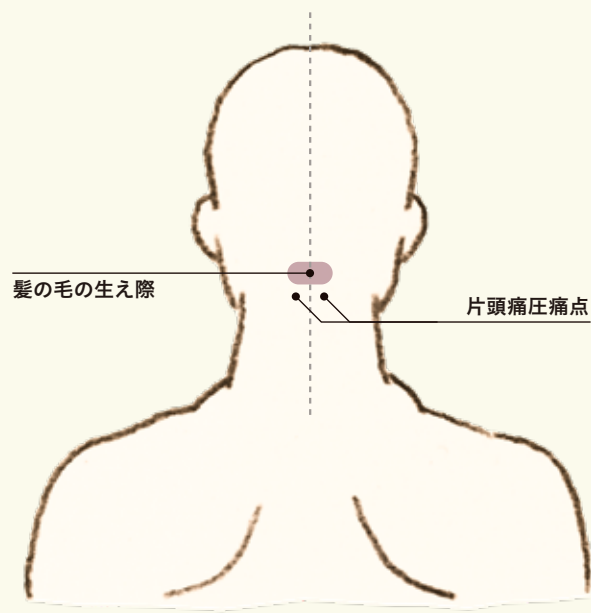
冷やす
安静にする



自分の頭痛パターンを知り、発症を防ぐ。

「片頭痛圧痛点」をセルフチェック。

押すと痛みを感じる「片頭痛圧痛点」がある。脳は痛み信号を受け続けるうちに、記憶回路が出来上がり、頭痛がない時でも痛みの窓口の圧痛点が敏感になるという仕組み。日頃から、後頭部の生え際辺りにある圧痛点(下図)を押して確認し、いつもより痛みが強い時は、頭痛発症に近いサインだと捉えよう。



発生因子を避けることで、片頭痛の慢性化を防ごう。

人混みや騒音、眩しい光、強い匂いなど、何をストレスに感じ、自律神経が興奮してしまうのかは人それぞれ。いくつかの発症因子が重なり頭痛が引き起こされるパターンもある。自分は何に弱いかわき止めるためには頭痛が起きる前後の状況を記録しておくといい。また、寝不足や疲れている時は特に用心して過ごすのが得策。

- 強い光や騒音、人混みは避ける
- 寝過ぎ寝不足を控える
- 体調の悪いときは飲酒を避ける
- 外出時はサングラスをする
- 鎮痛薬を服用しすぎない

肩こりは肩甲骨まわりを低温でじんわりと温める。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144

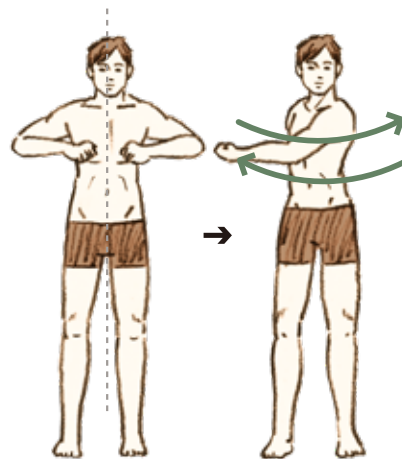


服クレジット/○○○○○○○
○○○○○○○○◎○○○
◎○○○○○○○○○○○

緊張型は、凝りを早期解消。

インナーマッスルをストレッチする。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144



首こりは胸鎖乳突筋をこまめに揉んで解消する。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144



服クレジット/○○○○○○○
○○○○○○○○◎○○○
◎○○○○○○○○○○○

薄い色のサングラスをかけ、光の刺激を和らげる。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144



服クレジット/○○○○○○○
○○○○○○○○◎○○○
◎○○○○○○○○○○○

片頭痛は、



1日数粒のアーモンドでマグネシウムを補給。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144



トリガー発動を防ぐ。

適度なコーヒーは薬に。カフェインを味方につけて。

- ◎○
- 2 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 3 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 4 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 5 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 6 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 7 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 8 ○○○○○○○○●○○○○◎○
- 9 ○○○○○○○○16x9=144