



特別読物

国民の3人に

「頭痛」

- ◆「冷やす」「温める」タイプによっ
- ◆ここをほぐせ! 「真下」ではなく
- ◆実は「悪の相乗効果」をもたら
- ◆薬で気を付けるべきは「錠数」

鎮痛薬による「乱用頭痛」も存在する

職場にいる時に38度の熱が出たとします。「そんなに熱があるなら、もう帰ったほうがいい」「コロナ禍の影響もあり、そう言ってもらえることが多いと思います。しかし、頭痛だとしたらどうでしょう。そんなに頭が痛いなら、もう帰ったほうがいい」とは、なかなか言ってもらえないのではないのでしょうか。それどころか、「見た目は普通だけど……」。本当に痛いのか? などと、疑いの目を向けられることさえあるかもしれません。

たかが頭痛。日本では未だにこうした受け止め方をされる傾向があります。「国際頭痛分類第3版」によれば、頭痛は分かっているだけで367種類もある、れっきとした病気です。しかも、何らかの慢性頭痛に悩んでいる日本人は4000万人以上いるとの統計もあります。

にも拘らず、たかが頭痛と軽視され、市販の鎮痛薬

1人が悩まされる

の治し方

て対処法は正反対

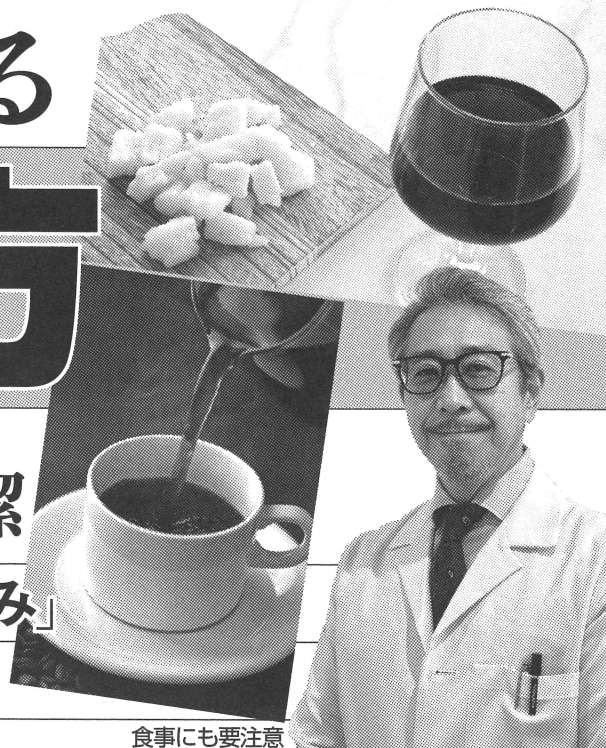
頭痛専門医

丹羽 潔

「前斜め下」の筋肉

す「赤ワイン」と「人気のおつまみ」

ではなく「日数」の理由



食事にも要注意

職場にいる時に38度の熱が出たとします。「そんなに熱があるなら、もう帰ったほうがいい」「コロナ禍の影響もあり、そう言ってもらえることが多いと思います。しかし、頭痛だとしたらどうでしょう。そんなに頭が痛いなら、もう帰ったほうがいい」とは、なかなか言ってもらえないのではないのでしょうか。それどころか、「見た目は普通だけど……」。本当に痛いのか? などと、疑いの目を向けられることさえあるかもしれません。

たかが頭痛。日本では未だにこうした受け止め方をされる傾向があります。「国際頭痛分類第3版」によれば、頭痛は分かっているだけで367種類もある、れっきとした病気です。しかも、何らかの慢性頭痛に悩んでいる日本人は4000万人以上いるとの統計もあります。

にも拘らず、たかが頭痛と軽視され、市販の鎮痛薬

職場にいる時に38度の熱が出たとします。「そんなに熱があるなら、もう帰ったほうがいい」「コロナ禍の影響もあり、そう言ってもらえることが多いと思います。しかし、頭痛だとしたらどうでしょう。そんなに頭が痛いなら、もう帰ったほうがいい」とは、なかなか言ってもらえないのではないのでしょうか。それどころか、「見た目は普通だけど……」。本当に痛いのか? などと、疑いの目を向けられることさえあるかもしれません。

を飲んで痛みを誤魔化すだけといった対処法が横行している。私に言わせれば、日本は「頭痛後進国」です。

こう啓発するのは、日本頭痛学会 専門医・指導医の丹羽潔氏だ。2015年に専門医のみによる日本初の頭痛専門クリニックを東京で開設した丹羽氏のもとには、静岡県など関東以外からも患者が訪れ、「頭痛の名医」として知られる。

その丹羽氏が、実に日本人の3人に1人が悩まされている頭痛の正体と対処法を解説する。

私自身が頭痛を抱えているので、実感をもって、慢

その患者数は実に千万人単位にのぼるといふから、もはや「国民病」と呼んでも差し支えないだろう。日常生活を送る上で大きな障害要因となる「頭痛」。専門医が、ほぐすべき筋肉の場所から、効く食材、や薬の飲み方までを指南する、「頭痛対策完全マニュアル」。

味と心の贈りもの

創業 明治二十八年 牛肉佃煮

都内百貨店名店街でどうぞ!

浅草今半

東京都台東区西浅草二丁目一七-四
お問合わせ03-3842-1733

原因の99%は……

07/0・09%にとどまりません。片頭痛で生産能力が53%に低下してしまうとの研究もあり、それによる経済損失は日本で年間約2兆円にのぼると推測されています。

そのわりには、先ほど説明した通り、たかが頭痛と扱われ、医師でさえ「痛み止めを出しておきますので」という程度のことしか言わず、しっかりとした診察を受けられていない患者さんは少なくありません。

そこでは非、頭痛を正しく理解してもらおうことによつて、少しでもみなさんのQOL(生活の質)の改善につなげていただければと思います。

頭痛でも対処法は大きく、そして根本的に異なります。前者は「冷やす」、後者は逆に「温める」ことが肝腎なのです。

片頭痛は遺伝性が強く、また女性ホルモンであるエストロゲンの分泌低下が大きく関係しているため男女比が1対4と圧倒的に女性に多いのが特徴です。そして、片頭痛か否かを見極めるポイントが、「動く」と「痛いかどうか」です。

まず、「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」が三大頭痛と呼ばれ、頭痛持ちの90%以上をこの三大頭痛が占めています。群発頭痛は、寝ていても目覚めてしまうほどの猛烈な痛みが特徴で、市販の鎮痛薬は役に立ちません。メカニズムはまだはっきりしないところもあるのですが、有病率は約0・

片頭痛は血管の拡張が原因です。例えばストレスや低血糖などさまざまな要因によつて脳内のセロトニン(幸せホルモン)が消費されてしまい、自律神経や三叉神経の興奮がコントロールできなくなり、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質が分泌されて脳の血管が拡張し、炎症が起きることによつて発症します。

したがって、痛みが起きたら、痛みを感じることが40%もい

1963年生まれ。日本頭痛学会専門医・指導医・代議員。東海大学医学部卒業後、ドイツとアメリカの大学で脳神経内科を学ぶ。院長を務める「にわファミリークリニック」で2008年に頭痛外来を開設。15年には、専門医のみによる日本初の頭痛専門クリニック「医療法人社団英華会東京頭痛クリニック」を開く。『日本初の頭痛専門クリニックが教える 最新 頭痛の治し方大全』などの著書がある。