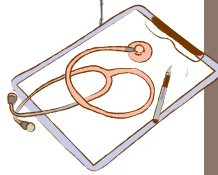


病気を知って
早めの受診が
大切です

健康 百科

普段から健康に気を使っている、わずかな体調の変化は見逃しがちです。そんな時、病気の知識があれば早めに対応できそうですね。このコーナーでは、いつでも起こりうる、生活に身近な病気の症状と対策についてご紹介していきます。



今月の「気をつけたい病気」

片頭痛

季節の変わり目である4月は、生活環境の変化や行事による疲労・ストレスで、「片頭痛」が増える季節です。「片頭痛」について知り、頭の痛い春を乗り切る対策を考えます。

頭痛の種類とメカニズム

頭痛には**ストレスによるもの**、**血管の拡張によるもの**、**命に関わるもの**とさまざま。

頭痛は、「**二次性頭痛**」「**二次性頭痛**」の2つに大きく分けられます(下図参照)。二次性頭痛は頭痛自体が病気であり、他の病気が原因で生じる頭痛は、二次

性頭痛と呼びます。「**片頭痛**」は

一次性頭痛のひとつで、脳の血管が拡張し、その周囲の神経が刺激されることにより起こります。一次性頭痛にはこの他、ストレスに関連して頭が締め付けられる、重いと感じるといった「**緊張型頭痛**」、片側の目の奥が激しく痛む「**群発頭痛**」などがあります。

片頭痛の対策と治療

自分の生活スタイルの見直しで軽減できる頭痛

一次性頭痛の中で多いのは「**緊張型頭痛**」ですが、日常生活に支障をきたすほどの頭痛は「片頭痛」です。片頭痛は「片頭痛」

どんな病気?

慢性の頭痛で、生活に支障が出る頭痛です。

典型的には頭の片側がドクドクと脈打つように痛みます。嘔吐や、太陽の光がづらい、掃除機の音や子どもの声が我慢できないなど、光や音に過敏であれば片頭痛と考えられます。



【監修】
川崎医科大学附属病院
神経内科 **黒川 勝己** 准教授
倉敷市松島577
TEL:086-462-1111 (代表)

痛」です。片頭痛は、動くことや光、音によってもひどくなるので、頭痛が起こったら早めに静かな暗い部屋で寝る、痛い部分を冷やすなどの対策が有効です。現在では、痛みを軽くする薬や頭痛発作を予防する薬もあります。また、生活習慣を見直すことで頭痛を軽減・予防できます。睡眠(寝不足・寝過ぎ)、食事(空腹、赤ワイン、チョコレートなど)、疲労、ストレス、天候の変化なども頭痛の二因です。頭痛がどのような状況で起こるかを把握し、生活習慣を改善し、ストレスをためないよう心がけましょう。

日頃の予防方法はコレ

- ✓ 寝不足や寝過ぎを避け適度な睡眠をとる
- ✓ バランスの良い規則的な食生活を送る
- ✓ 疲労やストレスをためないよう心がける

頭痛にもいろいろな種類がある?

頭痛というと、片頭痛のように慢性的に起こる、一次性頭痛をイメージする方が多いと思います。しかし、二次性頭痛の原因には、くも膜下出血や髄膜炎など命にかかわる危険な病気があります。突然痛みが生じる頭痛や、今まで経験したことがないひどい頭痛、頻度と痛さが増していく頭痛などは二次性頭痛が疑われます。こうした症状を感じたら、すぐに病院を受診しましょう。

頭痛の種類

一次性頭痛

(反復性頭痛)

- ①片頭痛
- ②緊張型頭痛
- ③群発頭痛など

二次性頭痛

(他の病気が原因で生じる頭痛)

- ①くも膜下出血
- ②髄膜炎
- ③脳腫瘍など