

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



をゆるめると痛みがスッと消えたり、軽減します。締め付け感や首筋や肩のこりがひどい時はこのタイプが疑われます。  
治療) いわゆるNSAIDsと言われる、ロキソ

ニン、バファリン、イブなどの頓服が良いでしょう。マッサージ、ストレッチや入浴、筋肉をゆるめる薬、湿布や筋肉の塗り薬が有効なこともあります。

## 5. 頭痛時の上手な対応

### 突然起こった耐えられない頭痛

クモ膜下出血や脳出血が疑われます。手足のマヒが来る前に、もし来ていたらすぐさま家族に救急車を呼んでもらいます。遅れると手遅れになり、命を落としたり重い後遺症が残る恐れがあるからです。

### 規則性のある頭痛

5W1H (いつ、どこで、何が、どうやって、どうして) など、頭痛が起こったときの状況について、キチンと整理して書き留めましょう。どのくらい痛みが続いたか、どう

やったら治ったか、他に変わったことや頭痛以外の症状がなかったかなど様々な状況証拠も押さえておきましょう。頭痛薬を飲んだなら、どの薬が効いたのか、効かなかったかなども大切な情報です。

### 徐々に進んできた場合

頭に関連する、異常が少しずつ悪化している証拠です。経時的な変化を含めできるだけ詳しく医師に伝えてください。CTなどの検査を受ける必要がある場合もあります。

### 編集後記

1月も後半に入り、寒い毎が続いています。この正月は自宅にこもっていたので寒さを感じませんでしたが、雪が降るなど冬らしくなってきました。自分の書斎スペースは広さは個室並みながら、廊下とつながっているため、締め切ることができず冷暖房がありません。足下はホットカーペットと電気ストーブで何とかなっていますが、ストーブから最も遠い、右手の小指がや右肩が冷たく、かじかんでミスタイプをしそうになります。かじかんだ手に触れると、明らかに左手より冷たくっており、右肩のこりも左よりきつく感じます。筋収縮性頭痛がしてきそうですが、幸いこりの割には頭痛とは無縁で助かっています。夏の間、頭が熱いと働かないのではと思ってデスクランプの白熱電球を、蛍光灯に替えました。それをまた白熱電球にもどしたり、キーボードごと指先を温めながら照らしてみてもどうかなどと、無駄なエネルギーを使うことばかり考えています。そういえば前のノートパソコンを使っている時はこんなことはありませんでした。もしかしたら、ノートパソコンが省エネになったため、キーボードの下から発散される熱が減り、手がかじかんでいるのかもしれない。頭と手とどちらを優先させるのか？悩みは尽きません。

さて、冬らしい気温となるに従いインフルエンザが増えてきました。今しばらくすると花粉症が本格化し、カゼをひいたとって来院する方が増えてきます。山口内科も本格的な冬景色となるでしょう。このコーナーをお読みの皆さんには、人の多いところへ出かける時はできるだけマスクをして、冬の病気をやり過ごして頂きたいと願っています。



## 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船庁イカル201

### (診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

### 目次 :

目次 :	ページ
頭痛の種	1
脳圧が上がる頭痛	2
頭蓋骨骨内の原因による頭痛	3
頭の筋肉痛？(筋緊張性頭痛)	3
帯状疱疹 皮フ由来の頭痛	3
頭痛時の上手な対応	4
編集後記	4

## 1. 頭痛の種と種あかし

“Seed of Headache”、英字新聞の何かの記事でこの熟語を見たとき、日本語で時々使われる“頭痛の種”という言葉は、英語の訳から来たものだと始めて知りました。童謡の、“メダカの学校は～♪”も、魚の群れをSchool of fishと記すことに由来するように、身近な日本語表現の中に様々な英語表現が含まれています。さて、この頭痛の種ですが、含蓄のある表現で、様々なイメージをかき立ててくれます。頭痛の芽がニョキニョキ生えてくる温床という意味か、頭の中に固い何かができていると脳を圧迫するものなのか、はたまた心の奥底に潜み、ストレスとして肩から首筋にずっしりのし掛かってくる悪夢のようなものなのか、“種”とは何か？と、様々なものを考えてしまいます。

植物の種と同様に、頭痛の種も様々な病気として花を開いてしまう可能性があります。一様ではありません。ましてや、本当の痛みでなく、家庭や社会など多くの人が集まる場での頭痛の種は千差万別で、つきるところがありません。今回は主な頭痛の種を皆さんがイメージしやす

いように分類しに、種あかしをしてみましよう。

### 1 : 脳圧が上がる頭痛の種 (脳内の痛み)

頭の中の圧力が増し、頭蓋骨に包まれる脳が圧迫され窮屈になって感じる頭痛の種です。頭痛の種の内、強い痛みの原因となるため、急を要することの多い頭痛です。イメージしやすい典型的な例はクモ膜下出血です。突然狭い頭蓋骨という閉鎖空間に、血液が噴き出すため頭の中の痛みは半端ではありません。ハンマーでたたかれるような痛み、頭が割れるような痛みなどと表現されます。同時に手足のマヒが来たり意識が遠くなるなど他の神経症状が出るため、救急車を呼ぶことがほとんどです。なお、クモ膜下出血は急激に脳圧が上がるので、頭痛も激烈ですが、同じ脳圧が上がる頭痛でも片頭痛や脳腫瘍などの痛みはやや軽く、比較的緩やかに推移します。

### 2 : 頭蓋骨・骨内の頭痛の種 (脳外の痛み)

頭蓋骨には、中耳を納める部分や副鼻腔といった、骨内の洞穴があります。この部分に炎症を起こして感じる頭痛です。中耳炎、副鼻腔炎がその代表です。痛みの場所は洞穴に一致するため、耳の奥、目の奥、

上、頬のあたりなど耳や目の周囲に痛みが出るのが特徴です。

### 3. 頭蓋骨の外の頭痛の種（筋肉痛）

頭の骨の外には、ロースの薄切りのような筋肉が着いています。目を見開くと額にシワがよりますが、このシワの正体は筋肉です。同様な筋肉が頭のとっぺんから額、頬、アゴなど頭蓋骨のあらゆる場所に付着しています。この骨につく筋肉の筋肉痛が、最も多い頭痛の種で

## 2. 脳圧が上がる頭痛

### クモ膜下出血・脳出血

異なる場所とは言え、突然脳内に出血する危険な病気達です。いきなり血管がブチッと切れるため、急激に頭蓋内の圧が上がり我慢できないところが、意識を失うほどの頭痛を覚えます。“車の中で爆竹をバーン！と爆発させる”ことを想像して下さい。この爆発のイメージが、頭蓋骨内の急性出血の症状の起こり方に一致します。

どちらも概ね、意識障害やマヒなどの神経障害を伴うため、救急車を呼ぶのをためらう人は少ないでしょう。

### 脳炎・髄膜炎など

インフルエンザを含め、ウイルスや細菌感染で、脳に炎症が広がって生ずる頭痛です。炎症とは、①赤く、②はれて、③熱を持って、④痛むことです。頭蓋内で炎症が起こるとむくんではれます。これは水分やタンパク質などがしみ出て起こる局所的な体積の増加です。サイズにピッタリフィットする頭蓋内に安置されていた脳は体積を増やそうとする圧力がかかると、圧迫されて痛みを感じます。ちょうど、満員電車の中で窮屈な思いをしているところに、次の駅で10数名乗り込んで来て、押しつぶされてしまったイメージです。

### 片頭痛（偏頭痛）

お風呂上がり、たっぷり眠ったあと、

す。

### 4. 頭蓋骨の外の頭痛の種2（皮膚の痛み）

筋肉の外側は皮フです。髪の毛の根本も皮フにあります。皮フには血管、神経が走っています。この皮フの神経痛が頭蓋骨外の頭痛の種として有名です。三叉神経痛俗に顔面神経痛と呼ばれていることもあります。神経痛ですのでピリピリとか、ビリビリ、チクチクなどと表現されます。

仕事のストレスから解放されホッと一息ついたときなどは、副交感神経の働きが活発になり、動脈の緊張が緩みます。動脈の緊張が緩みとは、血管が広がることを意味します。頭の中で血管が広がると、頭蓋内へドッと血液が流れ込み、血管内の圧が上がったり水分が漏れ出て、脳内出血と同様に脳圧が上がり頭痛がします。

片頭痛は広がった血管にドッドと血液が流れ込み脳圧が上がるので、“拍動感を伴う頭痛”がします。

血管の拡張による血液の脳への流入が脳圧亢進の原因なので、血管収縮を促すトリプタン系や、エルゴタミン系の薬が有効です。これらの薬をタイミング良く使用すれば、今まで繰り返し悩まされてきた頭痛から解放されることでしょう。

### 脳腫瘍

脳腫瘍は頭の中で少しずつ育ちます。このため、頭痛も徐々につらくなり痛みが日を追って強くなるのが特徴です。脳のどこにできるかにもよりますが、様々な神経症状（マヒや視力障害、てんかん発作など）を良く伴います。一般の頭痛薬の効果も限定的です。このような頭痛の場合は、一度は頭のCT検査を受けておくべきでしょう。

### 慢性硬膜下血腫

高齢者の方が頭をぶつけ、脳と、頭蓋骨の間に血腫ができるものです。いわば、頭

の内側にできた“たんこぶ”です。高齢者の方では、脳が萎縮している場合が多く、多少のたんこぶが頭の中にできても、大して脳が圧迫されず痛みを感じな

## 3. 頭蓋骨骨内の原因による頭痛

### 骨自身の痛み

#### 多発性骨髄腫

骨の内側にできるがんの仲間です。骨髄ならどこにでもできますが、頭蓋骨の中にできると、レントゲンで頭蓋骨が「丸いあなぼこだらけ」になります。たいがい血液検査で発見され、以前は抗ガン剤での治療のみでしたが、近年は新しい分子標的薬や、妊婦が服用して奇形児が生まれるといった社会問題をおこした「サリドマイド」が有効であることがわかってきました。

#### 頭蓋骨骨折

ほとんどが外傷（ケガ）が原因で、骨折が内側まで達していると、透明でシャビシャビした髄液が鼻などから漏れ出てきます。

## 4. 頭の筋肉痛（筋収縮性頭痛）

皆さんが頭痛と感じている痛みのほとんどが頭の中が原因の痛みでないとしたらどう思うでしょうか？実は、頭痛で最も多いのがこのタイプです。

### 筋収縮性頭痛（筋緊張性頭痛）

頭痛が起こる仕組みは以下のとおりです。重い頭を支えている首の筋肉は、度重なる緊張やストレスの結果、かちかちにこります。この筋肉は、頭蓋骨の外側に巻き付いている筋肉と連動し、この筋

いこともあります。よく見られるのは、転んでからぼけてしまったという症状です。血腫で、脳が圧迫され、機能低下を起こすのがその理由です。

### 骨周囲の痛み

#### 副鼻腔炎・中耳炎

純粋に骨と言えませんが、鼻づまりが原因で、骨の隙間にある洞穴の副鼻腔や中耳に炎症を起こし、洞穴内圧が高まると、頭痛を感じます。このタイプの頭痛は、炎症の場所を中心に痛みが出ます。副鼻腔炎なら、目の上下や眉間を中心とした頭痛、耳の奥が痛めば中耳炎といった具合です。細菌感染がからんでいる場合が多いので、通常熱がでます。

治療は原因となっている鼻や耳管のつまりをとりながら、抗生物質で細菌を退治することです。繰り返す場合は、つまりの原因となるアレルギー性鼻炎を、上手にコントロールしていくことが大切です。

肉もギュッと収縮します。この頭をハチマキで占められたように感じる圧迫痛こそが頭痛の横綱、筋収縮性頭痛です。圧迫といっても頭蓋骨は固いので、外側からいくら強く押ししても、その圧は中に伝わりません。頭蓋骨を縄のような筋肉で締め上げることで、頭蓋骨の外側の神経や、締め上げている筋肉自身が感じる痛みが頭痛の正体です。このため、ストレッチや、マッサージをすることで筋肉

#### 带状疱疹 皮フ由来の頭痛

子供時分にかかった水ぼうそうのウイルスが体内に潜んでいて、大人になってから暴れるのが带状疱疹です。頭皮や顔の皮フにもできます。原因不明のかゆい感覚で始まり、数日後に水疱が出てピリピリ痛みます。水疱にはウイルスがいて、未感染者にうつるので注意が必要です。皮フの水疱が治ったあとに神経痛を残す場合があります、特に

頭や顔面など敏感な部位の痛みは、しつこい三叉神経痛として悩みの種として残ります。顔や頭の原因不明の痛みがでたら、水疱が出てこないか1週間程度の間はよく観察してください。水疱が出たらすぐ医療機関で抗ヘルペス薬を処方してもらいましょう。もちろん痛み止め(NSAIDs)も併用です。痛みの後遺症が残った場合は個別対応です。