

頭痛

はじめに

ほとんどの方が頭痛を経験したことがあると思います。頭痛はあまりに身近な疾患であるため、病気という認識が薄くなり、重い頭痛発作を起こしている人が“さぼり病”や“根性が足りない”などと中傷を受けてしまうことも多いです。今回は頭痛の中でも頻度が高い片頭痛と緊張型頭痛について解説します。

片頭痛

有病率は約8%で1000万人が片頭痛を発症しています。

症状

片頭痛は、片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて、脈を打つように「ズキンズキン」と痛むのが特徴です。ひとたび痛み出したら、4～72時間痛みが続きます。痛みは1～2時間でピークに達し、吐き気や嘔吐(おうと)を伴うことも多く、光や音に過敏となり、そして動くと痛みが悪化するため、ひどい発作のときは部屋を暗くして寝込んでしまいます。

頭痛の前兆

片頭痛の20～30%に前兆がみられます。その中でも、目の前に閃光があらわれ視野狭窄を生じる、閃輝暗点(せんきあんてん)が多いのですが、手足のしびれ、感覚異常、言語障害がみられる場合もあります。このような前兆の多くは15～30分で消失し、続いて頭痛が始まります。

原因

過度のストレスにより脳が刺激を受けると、「血小板」から血管を収縮させる「セロトニン」が大量に放出され、脳の血管を収縮させます。その後、セロトニンが分解されて減少すると、収縮していた血管が反動で急激に拡張し、その周囲を取り巻いている「三叉神経」を圧迫します。すると三叉神経からは神経ペプチドとよばれる物質が放出され、血管周囲に炎症が起こります。この刺激が脳に伝わり、「痛み」として認識されることによって、頭痛が起こるのです。この三叉神経からの情報が脳に伝わる途中で視覚や聴覚、臭覚を司る中枢や、吐き気をコントロールする中枢にも刺激が伝わることによって、光や音、においに敏感になったり、吐き気や嘔吐といった随伴症状があらわれます。

誘因

ストレス以外にも、食品では、アルコール(とくにポリフェノールの含まれる赤ワイン)やチョコレート、チーズ、柑橘類、あるいは食品の防腐剤として使われている亜硝酸ナトリウム、うま味調味料のグルタミン酸ナトリウムなどの添加物によっても片頭痛が誘発されるといわれています。また、片頭痛は女性ホルモンのエストロゲンの分泌量の変動と関係があるとされ、月経関連片頭痛といわれます。その他、寝過ぎ、寝不足、LED照明や強い太陽光、台風などの気圧の急激な変動なども誘因となります。

治療

片頭痛発作を改善させるトリプタン系薬剤が使われます。これには3つの作用があります。

①脳の血管に作用して、拡張しすぎた脳の血管を元に戻し、②三叉神経からの神経ペプチドの放出を抑え込みます。さらに、③三叉神経が受けた刺激の情報が脳に伝達されるのをブロックすることで、片頭痛だけでなく、吐き気や嘔吐、光過敏・音過敏などの症状も抑えます。現在、イミグラン®、レルパックス®、ゾーミック®、マクサルト®、アマージ®の5剤が発売されています。

予防薬

片頭痛の予防薬は、片頭痛発作が月に2回以上(あるいは月に6日以上)ある場合、また、トリプタン系薬剤だけでは日常生活に支障が残る場合などに勧められます。片頭痛の予防薬として、カルシウム拮抗薬、β遮断薬、抗てんかん薬、抗うつ薬が使われますが、副作用が少ないので、カルシウム拮抗薬のミグリス®・テラナス®がよく使われます。

緊張型頭痛

有病率20%と、慢性頭痛のなかで一番多いのが緊張型頭痛です。無理な姿勢や過度な緊張、ストレスなどが重なって起こると考えられています。

症状

緊張型頭痛は、頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛みが30分～7日間続きます。

原因

筋肉の緊張が高まると、筋肉内の血流が悪くなり、筋肉の中に老廃物がたまりやすくなります。それが周囲の神経を刺激し、締めつけられるような痛みを起こすのです。

誘因

不自然な姿勢を長い間続けることや、体の冷えなどで、首筋から肩にかけての筋肉が収縮し、こった状態になり、頭痛を誘発します。精神的ストレスも、神経や筋肉の緊張を高め、頭痛の誘因となります。

治療

肩や首の筋肉をおさえると痛みを感じるような場合に鎮痛薬によって痛みが軽減することもあります。通常は、とくに治療を必要としません。頭痛が起こったときには、適度に体を動かして筋肉をほぐしたり、マッサージや入浴によって血行を促すようにしましょう。一方、痛みが毎日のように続く「慢性緊張型頭痛」は、精神的ストレスが誘因となっている場合があります。抗うつ薬や抗不安薬が用いられることがあります。また、著しく首や肩の筋肉がこっている場合は、筋弛緩薬などを用います。

