

2. 緊張型頭痛

① 症状・原因

日本人に最も多いとされる緊張型頭痛で、女性に多いです。一般的に、両側からじわっと締め付けられるような重い痛みです。

緊張型頭痛の起こる原因は、例えばコンピュータ作業をしている人のように、長時間不自然な姿勢を続けたり、悪い噛み合わせを続けたりというような身体的ストレスがかかった場合、また仕事関係のトラブルや対人関係、不安などの精神的ストレスによって、頭の筋肉が緊張(こり)して起こると考えられています。

頭の筋肉と肩の筋肉は連続しているため、頭痛とともに肩こりを伴うこともあります。

② 治療

■ 非ピリン系解熱鎮痛薬・非ステロイド性消炎鎮痛剤

- アスピリン 500 ~ 1000mg
- アセトアミノフェン 500mg
- イブプロフェン 200mg

■ 筋弛緩薬

- エペリゾン 150mg/ 日

■ 抗不安薬

- ジアゼパム 2 ~ 5mg
- エチゾラム 0.5 ~ 1mg

■ 抗うつ薬

- 塩酸アミトリプチン 10 ~ 25mg

■ 漢方薬

漢方薬の中で緊張型頭痛に効果がある薬剤を並べてみました。

1. 葛根湯(カッコントウ)
2. 芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)
3. 釣藤散(チョウトウサン)
4. 加味逍遙散(カミシヨウヨウサン)
5. 桂枝茯苓丸(ケイシブクリョウガン)
6. 柴胡桂枝湯(サイコケイシトウ)
7. 当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)
8. 桃核承気湯(トウカクジョウキトウ)

③ 予防

- 前かがみやうつむきかげんの姿勢は頸椎に負担がかかり、頭痛を起こしやすくなります。長時間コンピュータ作業をしている方は、なるべく同じ姿勢を続けないように心がけ、仕事の合間に背伸びをしたり、腕を回したり、軽いストレッチングをして筋肉の緊張をほぐすようにしましょう。
- 眼鏡や枕が合わないことによって、知らず知らずのうちに身体にストレスがかかり、頭痛が起こることがあります。日常身に付けるもの、使用するものはなるべく自分に合ったものを使いましょう。
- 気分転換にスポーツをするなど、ストレスを溜めないようにすることが大切です。
- また、血管の緊張を和らげるため、蒸しタオルなどで首筋などを緩めるのも効果的です。