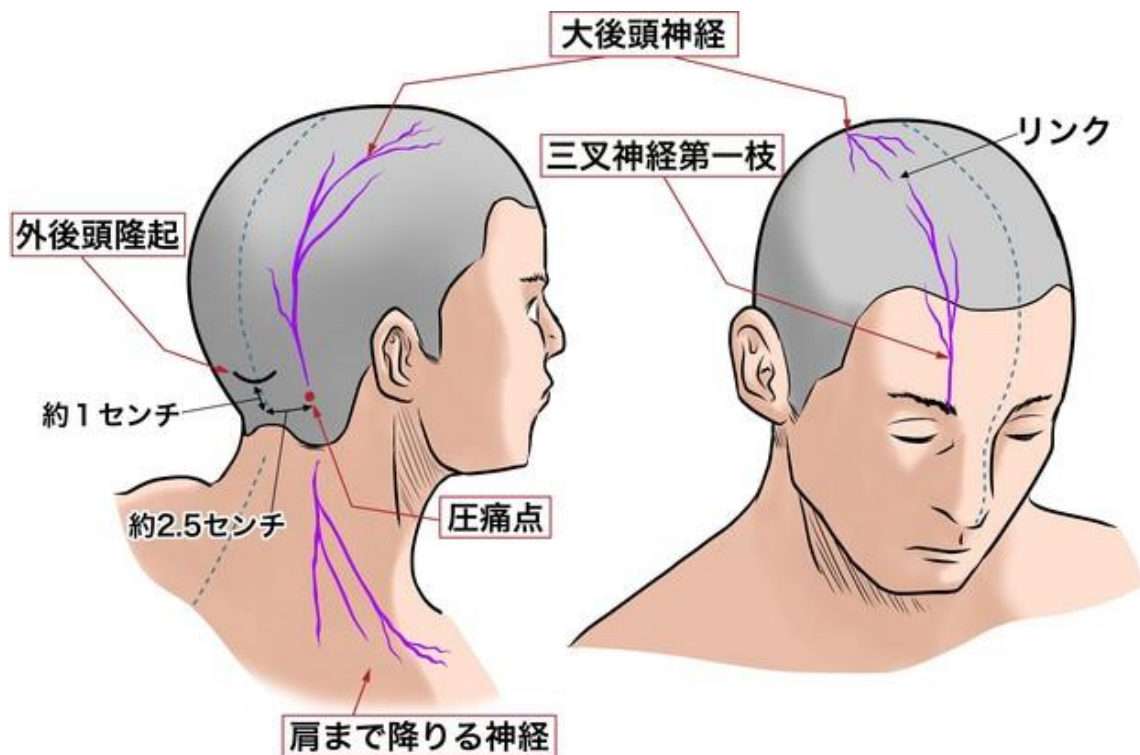


## 4. 大後頭神経痛

### ① 症状・原因

片頭痛は、頭の片側がズキズキ痛みます。緊張性頭痛は、まるで鉢巻きをしたように頭が締めつけられるような痛みが特徴です。

しかし、このどちらとも症状が違うという方がいらっしゃるのではないのでしょうか。耳の後ろが痛くなることから始まり、痛む所が日によって違う。さらに痛みが鉢巻きのように横方向ではなく、後頭部から頭頂、頭の前の方へと縦に動く頭痛があります。これが、最近非常に増えている「**大後頭神経痛**」です。



大後頭神経痛が起こるいちばんの理由は、姿勢の悪さです。現代人はデスクワーク中の大半の時間、パソコンを使いますが、モニターを真正面ではなく、左右どちらかの前方に置いている人が多いようです。そんな人によく見られるのが、モニターを見るときに体は正面を向いて首だけひねる、ゆがんだ姿勢です。これだと、顔を向けている側の大後頭神経は頭蓋骨と頸椎に挟まれ、反対側の大後頭神経は引っ張られ

てしまい、どちらの場合も神経が興奮します。挟まれた側が痛む人も、引っ張られた側が痛む人もいますが、片側だけ痛む人が多いようです。

次に多い理由は人間関係など精神的なストレス、三つ目は天候です。大後頭神経痛は雨が降る前日に起こりやすく、雨が降ると治ります。

## ② 治療

治療では薬を処方しますが、通常の消炎鎮痛薬は効きません。大後頭神経は三叉神経とリンクしていると前述しましたが、三叉神経痛の特効薬であるカルバマゼピン(製品名:テグレトールなど)が有効です。消炎鎮痛薬を1日3回、1週間飲んでも痛みがとれなかった人が、カルバマゼピンを夜1錠飲むだけで、翌朝から楽になります。

もし、それが効かない場合は、痛む場所に局所麻酔薬を注射する神経ブロックを週1回のペースで何度か行くと大抵治まります。

忙しくて病院に行く時間がない人は、いちばん痛いところを親指でぐっと5秒ほど押して離す、また5秒ほど押して離すということを繰り返すと、神経の興奮が抑えられて痛みが和らぎます。湿布薬を小さく切って、痛い場所に貼るのもいいでしょう。