

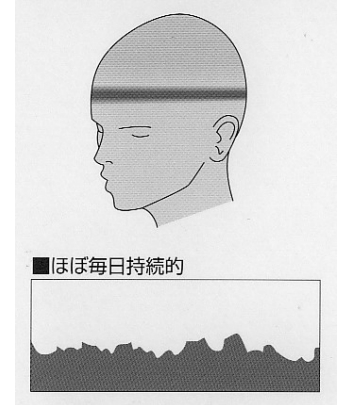
緊張型頭痛

原因

あたまの筋肉が緊張するためにおこる頭痛です。筋収縮性頭痛とも言います。

症状

後頭部に強い頭全体をしめつけられるような頭痛。
夕方につよくなることが多い。運動すると改善する。
ひどいと吐き気やめまいや腕のしびれを伴うことがある。



似たような症状をおこす病気

脳出血は頭部 CT で診断できます。

頸椎症はレントゲンや MRI 検査で診断できます。

片頭痛はだいたい拍動性で片側だけにおこります。

大後頭神経痛は後頭部の神経痛をおこします。

うつ病やストレスが原因のこともあります。

治療法

1. 肩と頭の筋肉をほぐす体操

次のページの体操を1日数回試してみてください。

ただし筋肉痛、関節痛、めまいなどがおこるようなら中止してください。

2. 筋弛緩薬(チザニジン、バクロフェン)や精神安定剤(エチゾラム)や神経痛治療薬(プレガバリン)

筋肉をほぐす作用があります。眠気やふらつきが強いつきは薬を飲む回数を減らしてください。

3. 鎮痛剤(アセトアミノフェン、セレコキシブ、インドメタシン、スチックゼノール®など)

痛いときにだけ使用します。飲み薬はアレルギーや胃炎や胃潰瘍をおこすことがあります。

4. 漢方薬、ハリ、マッサージ、温熱療法

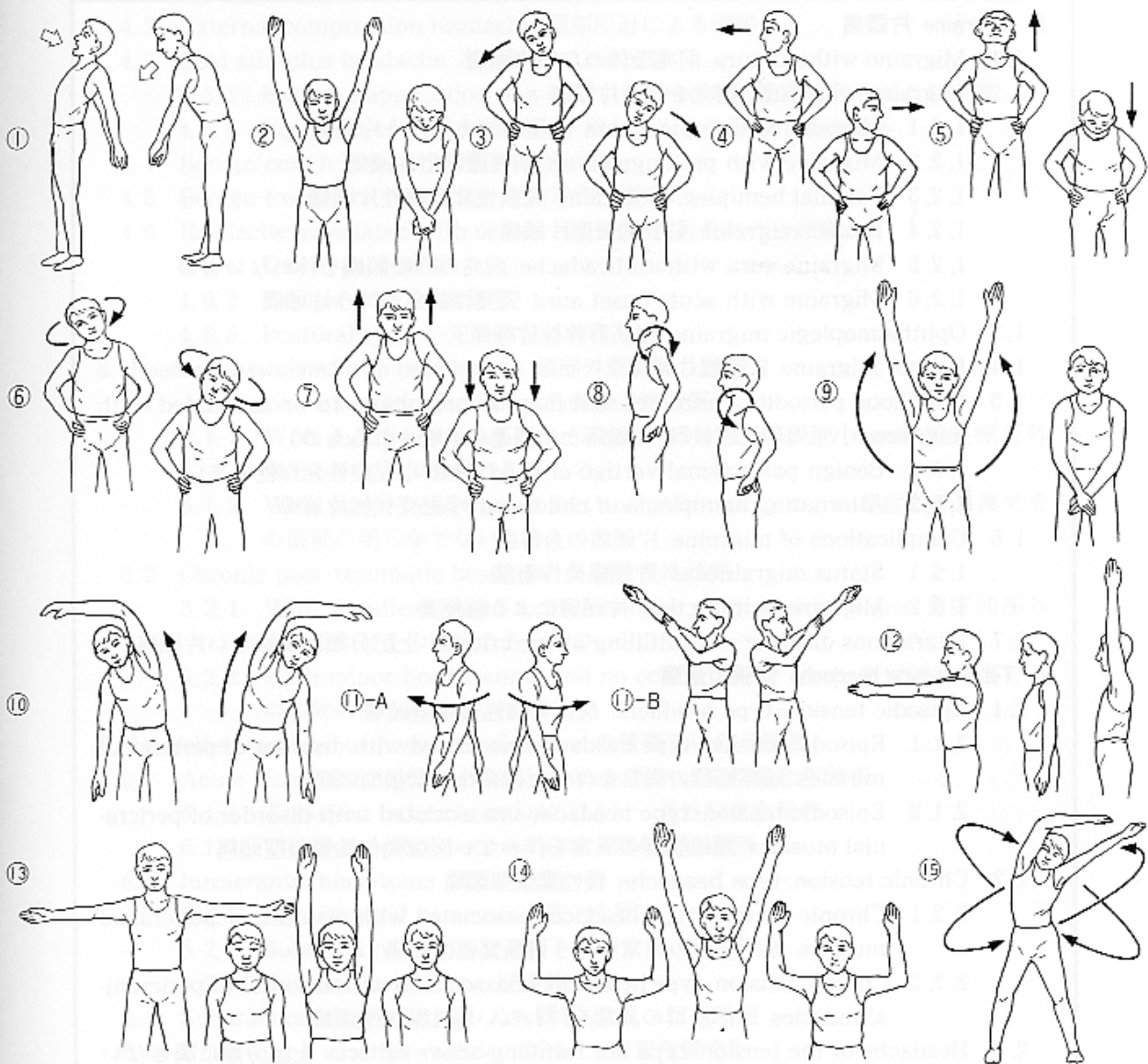
漢方薬は葛根湯、柴胡桂枝湯、桂枝茯苓丸、大柴胡散、釣藤散、加味逍遙散、当帰芍薬散、抑肝散などを使用します。ツボは後頭部の大後頭神経出口付近にあるようです。

さいごにひとこと

危険な頭痛ではありません。生活のストレスを避けて身体をよく動かすようにしてください。軽いうちから数日の体操とお薬で症状が改善しますが、治るまで数ヶ月かかる方もいます。

みやさきクリニック 宮崎秀健

図 3-9 筋収縮性頭痛に対する体操(立位)



- ①両手を後ろへ引き、ぐっと胸を反らせて深く息を吸う。背中を丸くし、両手を前で組むようにして静かに息を吐く
- ②大きく呼吸をしながら、両手を上に振り上げたり前で組んだりする
- ③手を腰に当て、頭を左右に曲げる
- ④顔を左右に向ける
- ⑤顔を上下に向ける
- ⑥頭を右、左と順に回旋させる
- ⑦両肩を同時に持ち上げたり、下ろしたりする
- ⑧両肩を前、後ろに回す
- ⑨両腕を大きく側方から頭の上に振り上げ、振り下ろす。下ろした腕は体の前で交差する

- ⑩側胸部の筋肉を思いきり伸ばすようにして、左腕を上にながら体をも右に曲げ、次いで反対側へ移る
- ⑪体全体を左、右と交互にねじる。このとき両腕を下に垂らすのと、体と一緒に振り上げるのを行う
- ⑫両腕を前方に水平に伸ばしてから下ろし、次に両腕を前方から頭の上に垂直に伸ばして振り下ろす
- ⑬両腕を横に上げて下ろし、次に横から垂直になるまで振り上げてから下ろす
- ⑭両腕を横に上げて肘を曲げ、曲げた肘から先が垂直になるように構えてから、両腕を上へ伸ばし、元の姿勢に戻す
- ⑮体全体をひねりながら右、左へ大きく回す

(濱口勝彦、高橋晴美、慢性頭痛の運動療法、臨床成人病 1989; 19: 106-110より、立位での体操の他に臥位、座位で行う体操も紹介されている)