



保健師 吉田 洋子です。

元気にな～れ

280

頭痛について！

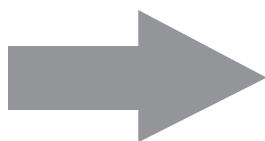
普段体験する一時的な頭痛であれば、それほど重大には考えませんよね？
「寝れば治るだろう」とか、我慢して自然に治るのを待ったり、市販の「痛み止め」を飲んだりする程度だと思います。

実際は、その方法で大抵の頭痛は解消されることが多いのです。でも、頭痛を甘く見てはいけません。もしかしたら、その頭痛は「くも膜下出血」や「脳腫瘍」などの危険信号かもしれません。

今回は体の変調を知らせる信号「頭痛」のお話です。



頭痛



頭痛は頭の中に痛みを感じるため、脳自体が痛んでいるように思われますが、脳そのものが痛みを感じているわけではありません。

ほとんどの頭痛は頭蓋骨の中や外にある血管や筋肉、神経が刺激を受けて起きています。

ほとんどの方が経験したことのある症状！

頭痛にはいくつかの種類があることをご存じですか？

痛みの起こり方によって大きく3つに分けられます。

① 日常的に起こる頭痛

原因：かぜや二日酔い

特徴：原因が解消されれば自然に治る

② 慢性頭痛

原因：はっきりしない

特徴：いわゆる「頭痛持ち」の頭痛で、頭痛全体の約80％はこのタイプ。

③ 脳の病気に伴う頭痛(危険な頭痛)

原因：くも膜下出血、脳出血など

特徴：何の前ぶれもなく激しい痛みが現れることが多く、生命に危険がおよぶケースもあるので注意が必要。

危険な頭痛の症状とは？

次にあげるような「いつもと違う頭痛」があらわれたら、すぐに病院を受診しましょう。



- 今までにない強い頭痛
- 突然の激しい頭痛
- 痛みが急に強くなる
- 手足のしびれがある
- けいれんを伴う
- 発熱を伴う頭痛
- 回を重ねるごとに痛みが徐々に強くなる
- 意識がもうろうとなる

これ以外にも、安静にしても改善しない、薬を飲む回数が増えていく、毎日のように頭痛が続くなど、辛いと思ったら病院を受診しましょう。

また、慢性頭痛の場合は一般内科ではなかなか対応できないこともあるそうなので、「神経内科」や「脳神経外科」を受診してみてください。