

# 頭痛治療の考察

東洋鍼灸院 田中俊男

はじめに：頭痛に関しては「緊張性頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」と分類されている。  
詳細は別紙参照

原因と治療：1. 眼

結膜炎、眼の酷使(パソコン病など)、緑内障、網膜の症状、飛蚊症

2. 歯

噛み合わせ、顎関節の問題、歯周病

3. 鼻

副鼻腔炎、アデノイド、蓄膿症、花粉症

4. 耳

中耳炎、耳管開放症、メニエール病

5. 骨格のゆがみ

首のゆがみ、肩甲骨の左右差、仙腸関節

6. ホルモン異常

甲状腺機能障害、脳下垂体異常、婦人科

7. 自律神経失調症

ストレス、セロトニン↓、血行不良、交感神経優位

8. 腹圧

胃炎、大腸の機能障害

9. 感染症

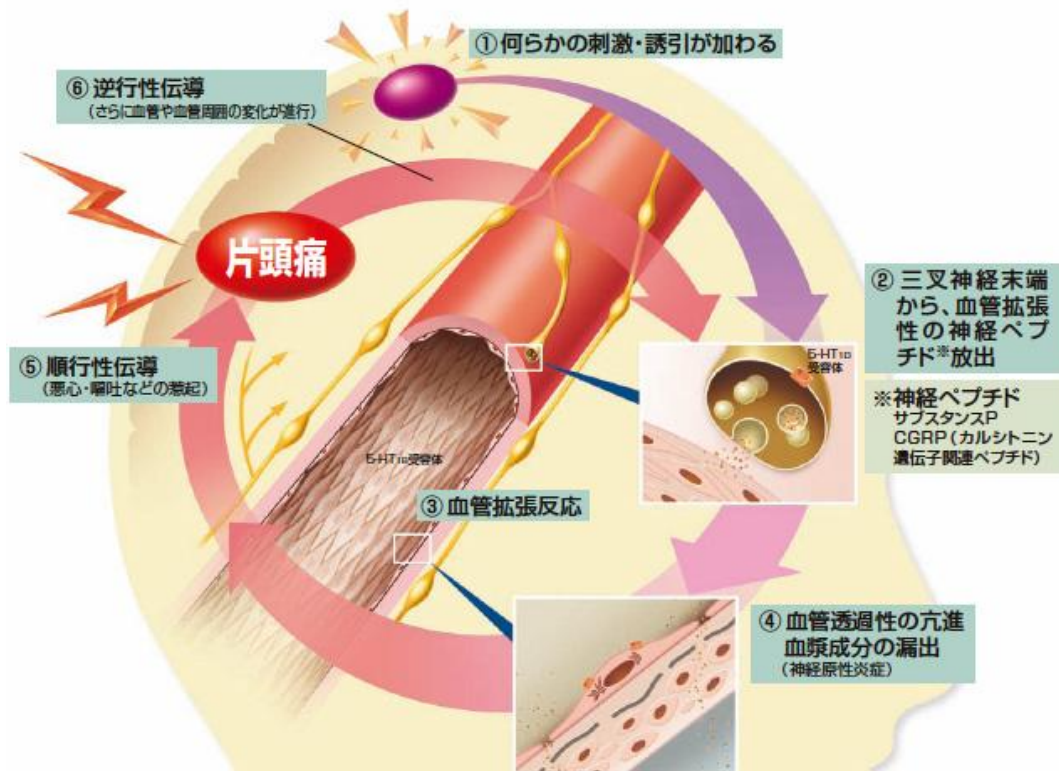
ヘルペスウイルス、サイトメガロウイルス

10. 脳

脳腫瘍、髄膜炎、脳卒中など



## 【片頭痛発作時】



## 緊張性頭痛

頭痛で受診する人のほとんどがこのタイプです。

### ○特徴

- ・ 毎日のように痛みが起き、持続時間は 30 分から 1 週間
- ・ 頭を何かで締め付けられるような痛み
- ・ 首や肩の「はり」「こり」を感じる事が多く、目の疲れ、身体のだるさ、めまいなどを伴う

### ○誘因

原因は身体的ストレスと精神的ストレスがあげられます。

- ・ 身体的ストレス・・・悪い姿勢、長時間のデスクワーク、睡眠不足などでの筋肉の緊張、血液循環の悪化
- ・ 精神的ストレス・・・対人関係や仕事、家庭で悩みや不安を抱えることで自律神経がうまく働かなくなる

## 片頭痛

思春期から 40 代に多くみられます。

### ○特徴

- ・ 頭痛の頻度は月に数回程度、多いときは週に 1.2 回
- ・ 頭の片側あるいは両側がズキンズキンと脈を打つような痛み
- ・ 吐き気や嘔吐を伴う
- ・ 痛みの前兆で、目の前がチカチカし視野が見えにくくなったり、手足のしびれやしやべりにくくなることもある。

### ○誘因

激しい運動や緊張から開放されてホッとした時や、女性は生理前や生理中の女性ホルモンのバランスの変化、家族に片頭痛持ちがいる、またアルコールやチョコレート、チーズなどを食べたときも誘発されることがあります。

### ○片頭痛の前兆

片頭痛は、痛みが起こる前に前兆を伴うタイプと、伴わないタイプに分類できます。最も多い前兆は、「閃輝暗点」と呼ばれる症状で、

- ・ 目の前で光がチカチカする
- ・ 視野の中にきらきら光るジグザクの線が見えてくる
- ・ 視野が狭くなるなどがあり、他にも、手がしびれるなどの症状もあります。頭痛が始まるとそれらの症状は消失してしまいます。前兆は片頭痛に必ず伴うわけではありません。前兆のない片頭痛の患者様のほうがたくさんいらっしゃいます。

### ○片頭痛の予兆

前兆のない片頭痛でも、「頭痛がくるかもしれない・・・」と漠然とした予感を感じる場合があります。具体的には、

- ・なまあくびがでる
- ・イライラする
- ・気分が悪い
- ・体がむくむ
- ・甘いものが欲しくなる
- ・眠気を感じる

というような状態のあとに、頭痛が起こる場合です。漠然とした症状なので、前兆とは区別されます。

## **群発頭痛**

緊張性頭痛や片頭痛に比べると、最も痛い頭痛です。

### ○特徴

- ・20～30代の男性に多い
- ・1年から数年に一度、1ヶ月から数ヶ月、毎日のように決まった時間に痛みが起きる
- ・頭部の片側、眼の奥、こめかみあたりが「目をえぐられる」ような激しい痛み
- ・目の充血、涙、鼻水、鼻づまりを伴う

### ○誘因

まだまだ明らかになっていない点が多いですが、頭部の血管の拡張が関係しているのではないかとされています。そのため、血管を拡張させるアルコールの摂取は厳禁です。また、心臓の病気等で血管を拡張させる作用のある薬を服用している人は、主治医の先生に相談が必要です。

<[http://www.yaesu-noushinkeigeka.jp/medical-guide/01\\_zutsu.html](http://www.yaesu-noushinkeigeka.jp/medical-guide/01_zutsu.html) より引用>