



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H29年度 第4号

◆頭痛のおはなし◆

普段、頭痛に悩まされることはありませんか？

なんとなく市販薬を飲んでいるという方も多いかと思います。

一言で頭痛といっても、頭痛には様々な種類があります。

種類によって原因や対処法は異なるため、自分の頭痛の種類を知ることが大切です。

【頭痛の種類】

緊張型頭痛

最も多いタイプといわれています。

デスクワーク等の長時間の同じ姿勢により血行が悪くなり、首や肩の筋肉が緊張して頭痛が起こります。精神的なストレスでも神経や筋肉が緊張するため、頭痛の原因となります。

圧迫感や締め付け感があり、歩行や階段の昇降によって悪化しないのが特徴です。

○症状：頭全体が重苦しく、締め付けられるような痛み

我慢できないほどの痛みでないことが多い

首や肩のこりを伴う

温めると楽になる

吐き気はない



○対策：入浴や蒸しタオルなどで、首や肩周辺を温めると効果的です。

同じ姿勢が続くときはストレッチやマッサージを行い、筋肉の緊張をほぐしましょう。日常的にストレスを溜め込まないことも大切です。

睡眠時は自分に合った枕を使用すると良いでしょう。

また、予防のためにウォーキングなどの軽い運動を習慣にしましょう。



片頭痛

20～40 代の女性に多いといわれています。

ストレスや疲れ、女性ホルモンの影響で起きると考えられています。

目の前がチカチカする、視野の一部が見えにくくなる閃輝暗点、感覚が鈍くなる、言葉が話しにくくなるといった前兆がある人もいます。

○症状：脈を打つ頭痛

頭痛の前にチカチカと目の前が光ることがある

吐き気を伴うことがある

体を動かすと、痛みを響く



○対策：頭痛が起きているときの入浴や運動、マッサージは控えましょう。

温めるのではなく、冷やすのが効果的です。静かな場所で休みましょう。

我慢できない程の痛みが続くときは受診しましょう。

群発頭痛

最も少ないタイプですが、20～40 代の男性に多いといわれています。

原因ははっきりとしていません。

一度頭痛が起きると、1～2ヶ月間ほとんど毎日同じ時間帯に痛みが起きます。

○症状：じっとしてられないほどの目の奥の激しい痛み

ほとんど毎日痛みがある

痛いのは1日数時間程度

目の充血や涙・鼻水がでることもある

○対策：頭痛が起きたときは、専門医を受診しましょう。

頭痛が起きている間、飲酒や喫煙は控えましょう。

規則正しい生活を心がけましょう。

気圧の大きな変化でも頭痛が起きる可能性があるため、飛行機に乗る際は医師に相談しましょう。



薬物乱用頭痛

軽い頭痛の場合、市販の頭痛薬を飲むことで対処できます。

市販の頭痛薬は痛みのもととなる成分ができるのを抑え、頭痛を和らげます。

＊痛みは我慢せず、早めに薬を飲むと効果的です。

（早めに飲むことで、痛みのもととなる成分が増えにくくなります）

＊胃腸の弱い方は、胃に優しいお薬を選ぶとよいでしょう。

＊決められた量を飲んでも効果がないときは、早めに受診しましょう。

お薬選びで不安なことがあるときは、薬剤師に相談しましょう！



しかし、頭痛があるからといって毎日のように頭痛薬を飲んでしまうと
かえって頭痛がひどくなってしまうことがあります。

これを薬物乱用頭痛といいます。

1. 頭痛が月 15 日以上起きる
 2. 頭痛薬を月 10 日以上飲んでいる
 3. 3 ヶ月以上、頭痛薬を定期的に飲んでいる
- 1～3 が当てはまる場合は、専門医を受診しましょう。



薬物乱用頭痛にならないためにも、下記のことには注意しましょう。

- 頭痛が起きる前に予防として飲まない。
- 頭痛薬の用法用量を守り、月 10 日以内とする。
- 主成分が複数入っているものは避ける。

もし市販の頭痛薬を飲んでも効果がなかったり、頭痛が続くといった場合は
専門医を受診しましょう。

【注意が必要な頭痛】

頭痛の中には、病気が原因で起こる危険な頭痛があります。

- 突然の、今まで経験したことがない激しい頭痛
- いつもと違う頭痛
- 日に日にひどくなる頭痛
- 意識が朦朧となる
- 手足のしびれがある
- 発熱がある
- 言葉がもつれる



上記のようないつもと違う症状が起きたときは、すぐに専門医を受診しましょう。

くも膜下出血

脳の動脈が破れ脳を覆うくも膜の隙間に血液が溜まることで、バッドで殴られたような頭痛が起きるのが特徴です。

出血がひどい時は嘔吐や痙攣を伴い、意識を失うこともあります。

出血量によっても症状は異なるため、何かおかしいなと思ったら専門医を受診しましょう。

脳出血

脳の動脈が破れて血液が脳を圧迫することで頭痛が起きます。

吐き気や嘔吐、麻痺やしびれがみられることがあります。

早急に医師の診察を受けましょう。

髄膜炎

ウイルスや細菌の感染によって髄膜に炎症が生じます。

吐き気や嘔吐、高熱を伴う頭痛がある時は医師の診察を受けましょう。

後頭部が強く痛み、首筋が硬くなるのが特徴です。

また、体を動かしたり頭を振ると痛みが強くなります。

脳腫瘍

数週間から数カ月かけて徐々に痛みが強くなる場合があります。

手足のしびれや麻痺、痙攣、目の見えにくさがある場合、医師の診察を受けましょう。

慢性硬膜下血腫

頭をぶつけたことによって、硬膜とくも膜の間に血が溜まるのが原因です。

小さいうちは何も症状がなくても、1ヶ月以上たつて徐々に痛みがひどくなります。

歩行障害、手足のしびれ、物忘れなどの認知機能障害が起きることもあります。

それほど強くぶつけていなくても、症状があらわれることがあるため注意しましょう。

上記以外にも頭痛の原因となる病気があるため、「おかしいな」と感じたり

普段飲んでいる薬を飲んで改善しないときはすぐに受診しましょう！！

自分の頭痛のタイプはわかりましたか？

我慢する必要はありませんが、薬の飲み過ぎにも注意しましょう！

