

1993年(平成5年)4月14日(水曜日)

緊張型頭痛

ストレスが原因「頭の凝り」

「きしこみをかかっているような圧迫感のある鈍い痛みが延々と続き、いつかすっきりしない」。こんな症状を訴えて病院に行く人が多い。ほとんどの「緊張型頭痛」と呼ばれるものは、肩凝りや首の張りと同じく、筋肉の収縮が続くことで起こる。ストレスなど心理面での影響が大きい。

藤木 直人医師



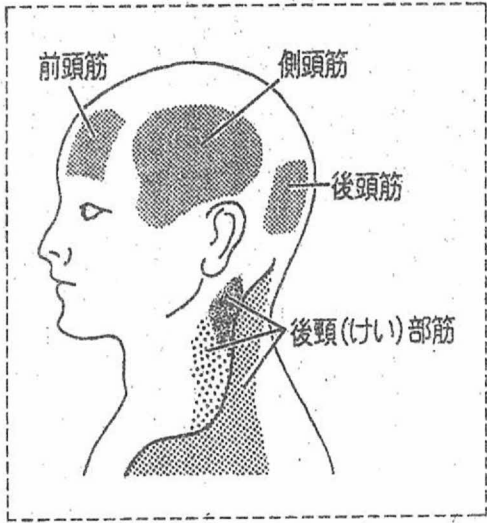
緊張型頭痛は頭や首、肩などの筋肉が収縮し続けることにより起きる。散発的に一部分に一定時間、激しいスキーン、ズキンとびった痛みが出る片頭痛と違い、緊張型頭痛は鈍い痛みが数日間から数年間も続くというもので、こめかみや後頭部など広い範囲が痛んだり、頭が重い感じが続く。

筋肉の収縮で発痛物質？

○多量な緊張型頭痛。普通の内科でも一番か二番くらいに多い病気で、ほとんどの人が経験している。医学的には「ありふれた病気」なのだが、発生の仕組みはまだはっきりしていない。今のところこれが一番有力な仮説とされているのが次のようなメカニズムだ。

長期間、広範囲に鈍い痛み

北大医学部神経内科の藤木直人医師は「神経内科の外来にやって来る患者のうち二五%が頭痛だが、そのうち約六



これらの筋肉がストレスなどで収縮し、緊張型頭痛を引き起こす

動物は外敵の攻撃やストレスに対して、頭を防護しようと頭や首の筋肉を収縮させ首をすくめようとする。カメが首をひっこめるのはこの典型。人間も、ストレスや精神的な緊張によって首や肩、頭の筋肉が収縮するが、その際、代謝がうまく進まず血液の循環が悪くなる。すると乳酸などの発痛物質がたまり、頭痛を引き起こす。肩凝り、首の張りなどが一緒に起こることが多い。

同医師は「首の筋肉は張っているが頭痛はないという人を見て、二元的な説明は難しい。医学的には「ありふれた病気」なのだが、発生の仕組みはまだはっきりしていない。今のところこれが一番有力な仮説とされているのが次のようなメカニズムだ。

休息が一番の予防法
治療は全身ほぐして

人工歯根療法
を紹介、相談も
札幌で17日
オッセインテグレーション・インプラント・センター
札幌市中央区大通西七丁目(札幌市中央区大通西七丁目) 6・6474

同医師は「頭痛で病院にやってくるのは、長期間痛みが続いている人がほとんど。病院に行くまで、脳しんぼうなどの重大な病気ではと不安を募らせ、それがストレスとなって頭痛を長引かせていることが多い。CTスキャナーで撮った脳の断面写真を見せ、大した病気ではないことを分かってもらって治ってしまっている」と話す。これでも症状が改善しない場合は筋肉の緊張を解く筋弛緩(しかん)剤などの薬物を服用したり、精神安定剤を使うこともある。ただ、病院に行っても、患者の考えすぎで症状の改善につながらない場合もあるという。医師に「何でもない」としか言われなかったため、「何でもないのに痛みがなくなる。ひょっとしてもしかんと悪病気では...」と不安になって頭痛が長引くというわけだ。同医師は「病院で頭痛の起きている仕組みや原因を詳しく聞くことが多く、CTスキャナーで撮った脳の断面写真を見せ、大した病気ではないことを分かってもらって治ってしまっている」と話す。