JE 是趁

1993年(平成5年)4月14日(水曜日)

%が頭痛だが、そのうち約六 にやって来る新患のうち二五

聚張型頭狼

直人医師は「神経内科の外来 痛んだり、頭が重い感じが続 かみや後頭部など広い範囲が 間も続くというもので、とめ は鈍い痛みが数日間から数年 る片頭痛と違い、緊張型頭痛 ン、ズキンといった痛みの出 部分に一定時間、激しいズキ 北大医学部神経内科の藤木

どの筋肉が収縮し続けること によって起きる。散発的に一 緊張型頭痛は頭や首、層な

藤木 盧人医師

もすっきりしない」。こんな症状を訴えて病院に行く人が多い。ほとんどは「緊

「きつい帽子をかぶ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

とによって起とる、いわば「頭の凝り」だ。ストレスなど心理面での影響が大き 張型頭痛」と呼ばれるもので、層凝りや首の張りと同じく、筋肉の収縮が続くこ

いという。

○%が緊張型頭痛。普通の内 なのだが、発生の仕組みはま 験しているだろう」と話す。 医学的にはありふれた病気

い病気で、ほとんどの人が経メカニズムだ。 科でも一番が二番くらいに多とされているのが次のようなことを気にする人やきちょう 筋肉 ところこれが一番有力な仮説 だはっきりしていない。今の

くともラジオ体操で十分効果

を服用したり、精神安定剤を 弛緩(しかん)剤などの薬物 場合には筋肉の緊張を解く筋

これでも症状が改善しない

使うこともある。

ただ、病院に行っても、

度のぬるめのふろにつかり血 があるそう。また、三九度程

姿勢で仕事している人は、筋 い」という。 になりやすい。また、小さな 肉が収縮し続け、緊張型頭痛 めんな人はストレスがたまり デスクワークで長時間同じ なってしまったら筋肉の緊張 ほぐすのでなく、全身の筋肉 をとることが治療の中心とな 果が出ない。特別な体操でな る。頭や首、層の筋肉だけを をバランスよく使わないと効 を取るようにするのが一番。

とを分かってもらうと治って

せて、大した病気ではないこ

しまう人もいる」と話す。

撮った脳の断層写真などを見

行をよくするのもよい。いず とが大事だ。 れも毎日行って習慣づけるこ 同医師は「頭痛で病院にや 者の考えすぎで症状の改善に

どの重大な病気ではと不安を 続いている人がほとんど。病 ってくるのは、長期間痛みが 募らせ、それがストレスとな 院に行くまで、脳しゅような って頭痛を長引かせていると とが多い。CTスキャナーで

う。ひょっとしてもっと悪い しか言われなかったため、「何 つながらない場合もあるとい 頭痛が長引くというわけだ。 病気では…」と不安になって う。医師に「何でもない」と 同医師は「病院で頭痛の起き でもないのになぜ痛むのだろ る仕組みや原因をよく聞くと いい」とアドバイスしている。

範囲に鈍い痛み

側頭筋 前頭筋 5) 後頸(けい)部筋

型頭痛を引き起こす これらの筋肉がストレスなどで収縮し、緊張

ているが頭痛はないという人

同医師は「首の筋肉は張っ

もいて、一元的な説明は難し

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

治療は全身ほ

やすいため、緊張型頭痛が起 い生活を心がけ、十分な休息一大通館七階(札幌市中央区大 とりやすく、治りにくい傾向 予防法としては、規則正し

を紹介、相談も 人工歯根療法

は、人工歯根療法(インプラ ト展を十七日、北海道新聞社 ・サッポロ(房川典裕所長) ン・インプラント・センター ント)を紹介するインプラン オッセオインテグレーショ 札幌で17日 6.64740 は午前十時と午後一時からの と歯科のインブラント専門医 システムの紹介で、口腔外科 は同センターのロー1・71 か、相談も受け付ける。当日 による治療法の説明などのほ に埋め込む、ブローネマルク 通西三)で開く。 一回。入場無料。問い合わせ チタン製の人工歯根を歯茎