

# 頭痛について

～津山市医師会～



例えば私が質問します。「いわゆる頭痛持ちの方の頭痛は寿命を縮めると思いませんか？」あなたは答えます。「頭痛は薬飲んで寝ていたらいいんだから寿命には関係ないでしょ？」「いやあ、たかが頭痛！関係ないない！！」「いやいや！くも膜下出血や脳腫瘍だったらどうするの？縮めるに決まっているでしょ！」etc. きっと答えは分かりますよね。

で・・・・・・、答えはというと「はい、縮めます！」なのです。

「えー！？そんなわけないじゃん。」「どうしてそんなに脅かすの？」とか、「へー。やっぱり縮めるんだ。ふむふむ。」という声が聞こえてきそうです。

ただし、これには条件が付きます。「あなたの健康寿命を縮めます。」と。

WHO（世界保健機構）の報告では、頭痛は健康寿命を脅かす疾患の第12位（女性）にランキングされています。例えば月に2回の頭痛発作があって1回の発作が2日間の日常生活を脅かすとしたら月の13%も健康寿命が阻害されていることとなります。一生で考えると2-3年は健康寿命を縮めるとも指摘されています。

さらに頭痛は20代～30代の働き盛りに好発するため頭痛による経済損失は1兆5000万円（1992年の米国調査）にも上るとされます。



日本人の四人に一人は頭痛持ちといわれていますが、頭痛の起こり方は「ズキンズキン」「ドクンドクン」「ずーん」「どーん」など人によって様々です。医学的には国際頭痛分類という基準で分類しますが、大きな枠組みとして「一次性頭痛」と「二次性頭痛」があります。

「二次性頭痛」は、脳出血や脳腫瘍に代表される命にかかわる頭痛や、市販薬などの痛み止め乱用で生じる薬物乱用頭痛、髄膜脳炎や外傷などの二次的な原因で生じる頭痛が含まれます。9割の方は原因になる器質的な病気がないのに起こる一次性頭痛で、「片頭痛」、「緊張型頭痛」、「群発頭痛」と「その他の頭痛」に分類されます。一次性頭痛は命にかかわる訳ではないので周囲からだけでなく、時には医師からも「ただの頭痛」とあしらわれた事もあるかもしれません。しかし、頭痛を我慢する事は「健康な寿命」を縮めることになり、本人がつらくて、生活に支障がある頭痛は治療の対象になると言われています。頭痛を診療する医師がまず考えるのは、一次性頭痛か二次性頭痛かです。二次性頭痛は命にかかわる頭痛が含まれるのでまずは除外する。一次性頭痛はしばしば複数の一次性頭痛が合併していたり、頭痛に関係する他の病気が共存していたりするので頭痛日記などで詳細を把握しながら他の病気も含めて総合的に診療を進めていきます。

頭痛の治療は2000年頃から大きく進歩してきました。頭痛のメカニズムが解明されて、よい薬が次々に開発されて使えるようになってきたのです。2005年にはWHOや国際頭痛学会などが合同して「頭痛患者の苦しみからの解放」をうたった京都頭痛宣言を採択し、医療機関のみならず、市民の間にも頭痛診療の認知度が高まりつつあります。といっても、まだまだ十分とは言えず、ようやく「頭痛の市民権をとる運動」が始まった状態なのかもしれません。

「ただの頭痛」と周囲からだけでなく、医師からもいわれて肩身の狭い思いをされた事のある方は数多いと思います。頭痛の市民権が得られようとしている現在、もう、頭痛発作をずっと我慢する必要はなくなったのです。痛みをできるだけ早く取り除き、予防できる段階になってきました。そのためには、自分の頭痛の種類や誘因を知り、正しい対処方法を見つけることが大切です。



つらい頭痛は天気にとえるなら土砂降り状態なのかもしれません。風も強く、雷も鳴っているかも。そんな時、傘や雨ガッパ、あるいは雨宿りの環境があったり、隣でズブ濡れになりそうな人に傘をそっと差し出せる、そんな優しい社会になったらと望んでいます。



日本原病院 頭痛学会専門医 森 昌忠

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069