



2020 1 月号

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



新年あけましておめでとうございます。

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。今年も、皆様の健康に役立つ情報をわかりやすく、コンパクトにお伝えしたいと思います。

今月のテーマは、「頭痛」。頭痛はとても「よくある症状」です。しかし、頭痛の中には怖い病気のサインの時があり、早く気付けば大事に至らないこともあります。救急受診が必要な「怖い頭痛」とは、どのような頭痛なのか、知っておきましょう！



こわい頭痛（二次性頭痛）

原因がはっきりしている頭痛で、**生命にかかわるもの**があります。**くも膜下出血、外傷、感染、脳腫瘍**など多種多様ですが、原因を対処できれば治る頭痛なので、原因を早く見つけることが重要です。症状としては、**ハンマーで殴られたような頭痛や、意識が遠のいたり、ろれつが回らなくなったり、運動麻痺などが頭痛と同時に起こる場合は、命にかかわる危険性が高いので、すぐに脳神経外科や神経内科などの専門病院や救急外来を受診してください。**

こわくない頭痛（一次性頭痛）

片頭痛……頭の片方がズキズキ脈打つように痛みます。頭痛は4～72時間程度続き、前かがみの姿勢や階段の昇降といった日常的な動作で増強します。多くの方が、**光や音に敏感**になるため、発作中は部屋を暗くして静かな場所で横になると落ち着きます。女性ホルモンの分泌と関連しているため女性に多く見られます。

緊張型頭痛……最も多い頭痛が、このタイプです。症状は**後頭部中心にしめつけられるような鈍痛**で、片頭痛と異なり発作として感じることはありません。**ストレスなどの精神的要素やひどい肩こり**なども影響しています。

群発性頭痛……一次性頭痛の中で一番痛い頭痛です。半年～2、3年毎に起こり、一度起こるとしばらくの間**毎日**続きます。多くは**一側性**で、目の中をドリルでえぐられるような激しい痛みが、約1時間ほど続き、男性に多く見られます。原因は諸説あり、まだ解明されていませんが、生命にかかわる頭痛と似ていますので、**必ず専門医に診てもらいましょう。**群発性頭痛なら頭痛発作予防薬の処方ができます。

病気ではない頭痛ですが、辛い頭痛です。しかし、生命にかかわる頭痛と似ている時がありますので、医師にご相談ください。

三大慢性頭痛の違い

片頭痛

頭の片側がズキズキ痛む



- 月に数回
- 吐き気や嘔吐
- 光や音に敏感

動くにつらい

緊張型頭痛

頭が締め付けられるよう



- ほとんど毎日
- 肩や首がこる
- フワフワしためまい

運動で紛れる

群発頭痛

片側の目の奥が強く痛む



- 年1～2回で1ヵ月程続く
- 片側の目の充血、涙
- アルコールで誘発

じっとしてられない



頭痛と付き合っていくためには

頭痛の度に記録をつける

頭痛発作は一様ではなく、痛み方、程度、前兆、頭痛に伴う症状など、その時々で違うことがあります。また、痛みは目に見えず、表現しにくいいため、起きた事実を頭痛の記録として残しておくことは、診断においても治療の経過をみる上でも非常に役立ちます。

スマホ用とパソコン用「頭痛 web 日記 頭痛 Click®」は、頭痛患者向け診療支援アプリで、睡眠時間、コンディション、痛みの開始日時、痛みの程度、痛みの治まった日時、服薬の記録などが書き込めます。頭痛アプリは、いろいろありますので使いやすいものを見つけましょう。また、「頭痛ダイアリー」は、[日本頭痛学会ホームページ](#)よりダウンロードできます。

右記の記載例を参考に、自分の手帳に書き込むのもいいでしょう。



頭痛の誘因を減らす

- ✚ 色付きガラス、カーテンなどで部屋の明るさを抑える。
- ✚ アルコールを減らす。
- ✚ ストレスを減らす、もしくはストレスの上手な対処法を身につける。
- ✚ 睡眠を十分にとる。
- ✚ 生理の度に片頭痛が起こる場合は、痛みを和らげるために生理前後の数日間、習慣的に鎮痛剤を用いてもいいか医師に相談してみましょう。



頭痛にお悩みの方は、程度に関わらず医師にご相談下さい。

特に下記の頭痛は、強く受診をおすすめします。

- 突然の頭痛、今まで経験したことがない頭痛
- 精神状態の変調を伴う頭痛
- 日々、頻度と程度が増していく頭痛
- いつもと様子の異なる頭痛
- ガンなどの病気を持っている方の頭痛
- 繰り返す頭痛
- しびれや麻痺などを伴う頭痛
- 長く続く頭痛
- 発熱・嘔吐などを伴う頭痛

記載例

日常生活への影響度

+ 頭痛はあるが、日常生活に大きな支障はない。

++ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下。

+++ 何も手につかず、横にならなければならない

頭痛の程度

+ 軽度

++ 中程度

+++ 重度

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
1/9 (月)	痛薬	---	+	---	+++	◎	1 2 3
/	痛薬	---	---	---	---		1 2 3
/	痛薬	---	---	---	---		1 2 3

症状のマーク

- ◎ …… 脈打つ痛み
- ◎ …… はき気
- ◎ …… 重い痛み
- ◎ …… 嘔吐

薬の記載の略称

- パ …… バファリン
- イ …… イミグラン
- ゾ …… ゼーミッグ
- レ …… レルパックス
- マ …… マクサルト
- ア …… アマージ

<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>