

## 頭痛

日本人の3人に1人が頭痛をもち、  
怖い病気もあるので  
早めに医師に相談を!【監修】秋田県立脳血管研究センター  
神経内科部長  
長田 乾

頭がずきずきと痛む。大事な仕事や楽しい会合などを邪魔するかのよう  
に起こる頭痛。つらいですね。実は、  
日本人の3人に1人が頭痛もちと  
言われています。

頭痛もちの頭痛は慢性頭痛で、こ  
れは緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛  
に分けられます。痛みが長びいたり、  
これまで経験のないほどひどい場合は、  
脳腫瘍、くも膜下出血などの重大な  
病気の可能性もありますから、医師  
に早めに見てもらうのがよいでしょう。

緊張型頭痛



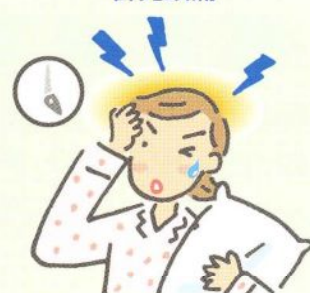
長時間のデスクワーク  
などによる頭部の筋肉  
の緊張や、精神的スト  
レスで起こる。頭全体  
がギュッと締め付け  
られるように痛む。

片頭痛



頭の片側、ときに両側に、  
ズキンズキンという痛み  
が起こる。吐き気がした  
り、光をまぶしく感じ  
たり、音に敏感になる。  
女性に多い。

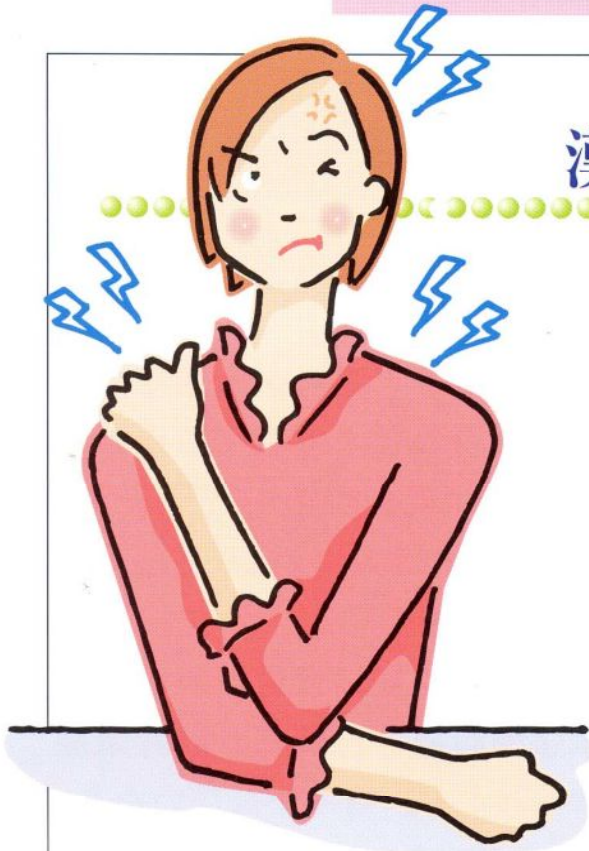
群発頭痛



1年のきまった時期、  
毎日きまった時間帯（明  
け方が多い）に、ズキ  
ンズキンという目をえ  
ぐられるような激しい  
痛みが起こる。



# 頭痛と漢方薬



## 漢方薬にできることは？

「頭痛」の原因は人によって異なります。漢方では個人の症状、体質に合った薬を選ぶことができます。たとえば、緊張型頭痛の人がなりやすい肩こりや目の疲れなどの症状も、同時に改善させることができるというわけです。

例えば緊張型頭痛には釣藤散<sup>チョウトウサン</sup>、片頭痛があり、胃腸の調子がわるく、さらに寒がりで手足が冷える人には呉茱萸湯<sup>コジュユトウ</sup>などが使われます。

ほかにも五苓散<sup>ゴレイサン</sup>や川芎茶調散<sup>センキョウチャチョウサン</sup>など、個人の症状・体質に合わせていろいろな漢方薬が使われます。



## くらしの中の予防法

- 緊張している筋肉をほぐすマッサージや、首や肩、腕を回したり曲げたりする運動をしましょう。
- 休日は十分にリラックスしてストレスはためこまないようにしましょう。
- 頭痛が起こったら、痛みをやわらげてくれる飲食物をとりましょう。  
例) 緑黄色野菜などのマグネシウムやビタミンB2を多く含む食品
- ゆったりとお風呂につかって血のめぐりをよくしましょう。

