

頭 痛

国立鈴鹿病院長 小長谷 正明

頭痛はありふれた症状で、風邪で熱が出て、血圧が高くてもおこりますし、心配事があると本当に頭が痛くなることもあります。しかし、頭痛がひどいと、脳の中になにか悪いことがあるのではないかと心配する人は少なくはありません。手足のマヒやシビレ、ケイレン、意識障害などのほかの脳や神経の症状と一緒に出ていないと、ほとんどの場合はだいそれた病気はありません。しかし、時にはジワーツとした頭痛が脳腫瘍の症状だったり、動脈瘤の刺激でクモ膜下出血の前触れであったり、髄膜脳炎の症状のこともあり、「ああ、アタマイタか」と、軽くすますことはできません。

脳などの神経システムの病気を専門としている神経内科の医者としては、頭痛だけの患者さんでも、キチンと話を聞いて診察をし、大げさだと思われてもCTやMRIの検査をします。そのような患者さんのCTで脳腫瘍や出血を見つけ、早めに対応できて大事に至らず、胸をなで下ろしたことも何度かあります。大それた病気でも、頭痛は正しい診断にもとづいた治療によって、よくなるなることがしばしばあります。

頭痛の治療には、どういう性質の頭痛かが大切です。いつ頃からか？急に出たか、ゆっくりか？どうい頭痛か？ジワーツと続くか？ズキンズキンと疼くか？締めつけられるようか？刺されるようか？一日のうちでどの時間に多いか？どのくらい続くか？頭痛の先触れになることがあるか？ストレスや生理との関係は？食べ物や酒とはどうか？血縁者に頭痛持ちがいるか？などです。

頭痛は文字通り頭が痛いことですが、脳の痛みではありません。脳は神経組織のかたまりですが、痛みを感じるセンサーがないので、脳を叩いても刺しても痛みません。頭蓋骨の中の血管と脳を包んでいる髄膜に痛みのセンサーがあり、髄膜炎やクモ膜下出血などのなにか悪いことがおこっていると、これが刺激されて頭が痛みます。それに頭蓋骨の外側の皮膚、筋肉や筋膜、頭の周りの血管も痛みを感じます。

さて、一番多い慢性頭痛は緊張性頭痛あるいは筋収縮性頭痛と呼ばれているものです。いつも帽子をかぶっている、あるいは鉢巻きをしているように感じるとか、押さえつけられるような頭痛です。孫悟空のように金属の輪が頭をギリギリと締めつけるようだとも言う人もいました。軽いものと、ジワーツとした頭重感です。心のストレスやケガ、首の骨の変形、耳や鼻の炎症、眼精疲労などが原因で、頭の周りの筋肉が異常に緊張して収縮し、頭を締めつけ、頭痛として感じるものです。頭が痛いような心配事でもおこる頭痛です。英語の医学書の緊張性頭痛のイラストにワイフにガミガミ言われている男性が描かれていました。

手足のように動きませんが、頭にも筋肉がついています。首や肩、額などについていて、頭を固定しています。筋収縮性頭痛ではこれらの筋肉が収縮しますので、頭を締めつけるような頭痛になります。首の後ろの筋肉を押すと痛かったり、肩凝りを伴っていることも少なくありません。筋肉の収縮を和らげるような薬や、心のストレスに対して精神安定作用のある薬でよく治っていきます。

心配事が解決すると、頭痛が消えることもよくあります。慢性の頭痛の患者さんは脳腫瘍などの悪い脳の病気を心配していることが多いので、ちゃんと神経学的な診察をし、必要な検査で脳には異常がないと太鼓判を押すと、それだけでケロリと頭痛がなくなることがあります。

もう一つの慢性頭痛は片頭痛などの血管性頭痛です。片頭痛は頭のどちらかにただ頭痛があるだけでなく、ズキン・ズキンと脈打つような鋭い発作性の頭痛です。血管が関係するので拍動性に痛みます。典型的なケースでは、頭痛の前に前兆、先触れがあります。まずキラキラとした光で縁取りされたジグザグの点が見えたり、目がかすみます。ごくまれには頭痛と反対側の手足が一時的にマヒすることすらあります。つづいて、ズキン・ズキンと拍動性の強い痛みが片方の頭におこり、それから持続性の痛みになっていきます。このような典型的な片頭痛の患者さんは血縁者の中に同じような頭痛持ちの人がいることがあり、遺伝的な要素もあります。また、こういう症状がそろっていなかったり、家族に頭

痛持ちがいなくても、頭の両側に拍動性の血管性頭痛がおこることもよくあります。

セロトニンという物質が神経終末から出されて、血管を収縮させて目やマヒの症状をおこします。次に、セロトニンが放出され過ぎて少なくなり、反動で血管を拡張させて、ズキン・ズキンとした頭痛をひきおこすのです。また、脳の神経細胞が異常に興奮して神経症状をおこすとも言われています。

このセロトニンとの関係で、赤ワインやチーズ、脂肪の多い食べものが片頭痛発作をもたらします。ストレスや月経も関係あります。カフェインは血管の拡張を抑えますので、コーヒーなどもある程度は予防効果があります。

診断がつけば、治療の目安はたちます。片頭痛がおきそうな先触れがあった時は、セロトニンの働きを抑制する薬で、頭痛発作を防ぎます。しかし、ズキンズキン頭痛が起こってしまったなら、今度はセロトニンの働きをよくする薬(スマトリプタンなど)を使います。また、片頭痛がない時は血管が収縮しないような薬をのんでおき、発作の最初の引き金である血管の異常な収縮がおこらないようにしておくことも大切です。

時には、頭の片側の血管性頭痛が毎日のようにおこることがあります。群発頭痛です。男性に多く、毎晩ひどい拍動性の頭痛が一、二時間続き、その時には頭痛のある側に鼻水や涙が止めどもなく出てきます。ヒスタミンという炎症物質で血管が拡張しておこる頭痛で、頭痛側の顔は赤くなり、皮膚温も二、三度も上昇します。血管を拡張させるアルコール類はこの頭痛には良くありません。血管を収縮させる薬や、酸素吸入でよくなります。 楽しみ後に一転して頭痛に苦しむこともあります。冷たいアイスクリームを食べた後に頭の前のほうがツーンと重くなるのはどなたでも経験していることでしょう。これは喉の奥で感じた冷たさの感覚が強すぎて、頭の感覚神経に波及して、頭痛になるものですので、心配はありません。 ついつい調子よくお酒をのみ過ぎた後の頭痛も、アルコール代謝産物によるもので、お馴染みの二日酔いです。しかし、時には泥酔が引き金で脳血管障害が起きたり、あるいは頭を打っても覚えていなくて、二日酔いどころではなく、生死に関わる頭痛だったりすることもあります。また、セックスが頭痛を引きおこすこともあります。このような人からクモ膜下出血の原因である脳動脈瘤をみつけたこともあります。

頭痛はありふれた症状ですが、長年の頭痛もちとあきらめている方でも、きちんと診察を受け、治療を受けられるようにお勧めします。また、この欄ではあまりふれませんでした、急におこったり、異常な痛み方をする頭痛をお医者さんに診てもらわなければいけないことは言うまでもありません。