

頭痛とは？

一口に頭痛といっても、痛みの強さ、痛くなる場所、痛みが続く時間などは、人によって異なります。頭痛は、様々な原因によって引き起こされるため、現れる症状も異なるのです。こうした頭痛の中には、放っておくと生命がおびやかされるような危険な頭痛もあります。また、生命に関わらなくてもつらく、耐え難い頭痛もあります。まず、ご自分の頭痛がどのタイプの頭痛かを知ることです。



頭痛には、大きく分けて
2つのタイプがあります。

1

一次性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。頭や体には頭痛の原因となる別の病気はみられません。しかし、何らかの原因で、慢性的に繰り返し頭痛が起こります。頭痛患者さんの約8割*がこのタイプにあたります。

*日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会 監修：
頭痛の診療ガイドライン2021：医学書院：392-393(2021)

2

二次性頭痛は脳腫瘍や感染症など、別の病気が原因で起こる頭痛です。頭痛患者さんの約2割*がこのタイプにあたり、一次性の頭痛患者さんほど多くはありません。

*日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会 監修：
頭痛の診療ガイドライン2021：医学書院：392-393(2021)

片頭痛

月に1回から数回と毎日ではないものの時々起こり、その痛みが1日中続くような頭痛は、片頭痛かもしれません。典型的な片頭痛では、頭の片側で心臓が脈打つようになりひどく痛みます。

階段の昇り降りや運動によって頭痛が激しくなる、吐き気を伴う、光や音に敏感になるといった症状を伴います。

人によっては頭痛が始まる前に「前ぶれ」を感じます。チカチカとしたまぶしい光やギザギザ模様の線が、徐々に視界に現れ始めて、おおよそ5～20分間続きます。



緊張型頭痛

緊張型頭痛は最も一般的な頭痛です。多くの人が一度は経験したことのあるような頭痛ですが中でも慢性緊張型頭痛が最も重要です。精神的・身体的ストレスが原因となるため、「ストレス頭痛」と呼ばれることもあります。

数日にわたり、頭がギュッと締め付けられるような頭痛が続いています。しかし、それほどひどい痛みはありません。

頭全体が痛みますが、階段を昇ったり、体を動かしても悪化しません。



群発頭痛

群発頭痛は1～2ヵ月の間、ほとんど毎日続きます。頭痛は10～15分のにどんだんひどくなり、1時間くらい続きます。

発作は1日1回かそれ以上の頻度で、しばしば睡眠中に起こります。

左右どちらかの目の奥に、キリキリと突き刺すような激しい痛みが特徴的です。その他の症状として、目が充血したり、涙が出たり、鼻がつまったりすることがあります。これらは、頭痛が起こった側に多く現れます。

飲酒が引き金になることも少なくありません。



飲酒