

# その頭痛 放っておいて大丈夫!?

現代病の一つとも言われるほど、多くの人が悩んでいる「頭痛」。

4月は人事異動や新入社員の入社など、働く環境が変化し、体調を崩しがちな時期でもあります。

仕事の能率が著しく低下したり、症状が悪化したりする前に、この「いつもの頭痛」を見直してみませんか。

そこで、今月は頭痛専門医である松森保彦先生に、

頭痛を悪化させないために日ごろから気をつけることや、対処法について伺いました。



仙台頭痛脳神経クリニック 院長  
(太白区大野田)  
日本頭痛学会専門医・指導医  
まつもり やすひこ  
松森 保彦 先生

## 頭痛は「症状」ではなく、「病気」です。

薬の飲み過ぎが  
頭痛を悪化させることも

「転勤や配置転換、新入社員の方など、新しい環境に身を置いて気を張っている人は、実は頭痛が出ていく状態にあると言えます。注意しなければならぬのは、環境にある程度慣れてきたころ。

交感神経、いわゆる緊張の神経がゆるんでくると血管もゆるみ、頭痛の症状がひどくなる場合があります」と松森先生。

松森先生は宮城県内でも数少ない頭痛専門医で、脳神経疾患の専門病院において頭痛外来を立ち上げ、医長も務めた経歴をもつ頭痛のスペシャリストです。

「頭痛と一口に言っても、その種類は

300種類以上あります。「ただの頭痛」はありません。その中でも、いろいろな意味でやっかいなのが片頭痛です。頭が急に痛くなると、脳の重大な病気を心配される方が多いと思いますが、普段の軽い頭痛が病気であると気づいている人は少ないものです。しかし、この普段の頭痛のほとんどが病気であるにも関わらず、検査をしても異常が見つかりません。以前、勤務していた病院では、頭痛



外来に訪れる患者さんの85%は片頭痛でした。この片頭痛は検査をしても異常が見つかからない頭痛の代表ですが、生活の質を悪化させる、れつきとした病気で、す。それなのに『またいつもの頭痛だ』と市販薬でしのいでいると、無意識に薬を飲み過ぎてしまい、頭痛を悪化させることもあります。これを「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」というのですが、痛み止めを1カ月に10日以上使う習慣が3カ月を超えて続けると、頭痛が悪化し、ひどい場合には連日性頭痛、つまり毎日頭が痛いという状態に陥ってしまうこともあります。こうなると治療が難しくなりますので、心当たりのある方は、まず医師の診察を受けてください。適切に治療することで、日常生活や仕事に支障がない程度まで軽くすることが出来ます。

## 働き盛りの頭痛はほとんどが「片頭痛」

片頭痛は吐き気や嘔吐を引き起こすなど、頭痛以外の症状を伴うのも特徴です。頭痛発作の度に寝込んだり、嘔吐を繰り返したりすることで、会社に行くことはおろか、日常生活にも大きな影響を及ぼします。「しかし、周囲からは『頭痛が痛いくらいで会社を休むなんて』と、理解されにくいのも事実。それによって痛みによる身体に苦痛を感じるだけでなく、精神的にもダメージを受け、それが

引き金となつて、うつ病になるケースも報告されています。現に片頭痛をもっている人は、うつ病の発症率が高くなることとが科学的にも証明されています」と、松森先生は片頭痛の深刻さについて話します。

片頭痛の発生しやすい年齢は20代から40代の働き盛り世代です。経営者の方は従業員が元気に全力で仕事に臨めるよう、頭痛が原因で欠勤することが多い従業員さんには、医師の診察を受けるよう勧めてみてください。

最後に、松森先生が教えてくださった頭痛になりにくい生活習慣と、頭痛が起きたときの対処法についてご紹介いたしますので、自身と従業員の皆さんの健康管理にお役立てください。



当所の主催で開催した女性経営者公開講演会のひとこま。「働く女性の健康管理～頭痛ケアについて」をテーマに講演する松森先生。



## 【ワンポイント・アドバイス】

### 頭痛になりにくい生活習慣

#### ●睡眠不足と寝過ぎを避ける。

片頭痛が起きにくい睡眠時間は6・5時間から8・5時間。

#### ●赤ワイン、チョコレート、チーズなどを食べ過ぎない。

血管拡張作用がある食品を食べ過ぎると頭痛が起きやすくなるため。

### 頭痛が起きたときの対処法

#### ●ズキズキと脈打つような痛みは冷やす。

#### ●我慢しないで頭痛薬は早めに飲む。

頭痛がひどくなつてくると、痛み止めが効きづらくなり、また吐き気が出てくると薬が飲めなくなる場合もあるため。また、痛みを放置すると将来的に頭痛が慢性化することもあるため、我慢は禁物。

#### ●頭痛薬は決められた用量を守る。

「身体のために」と量を減らして飲んで、効果は期待できない。

#### ●頭が痛かったら、無理をしない。

●根を詰めすぎないように注意して、時々身体を動かすことを心がける。

