

緊張型頭痛とストレスについて

病気に関連する予防医学と豆知識

頭痛の中でも最も頻度の多い頭痛です。症状は肩周りや首に凝り（張り感）があり、後頭部主体に重たい、即頭部から前頭部にかけて締め付けてくる痛みがあり、酷いときは目の奥まで痛くなるタイプの頭痛です。時には脈打つ頭痛が紛れ込むことがあります。脈打つ頭痛の代表は片頭痛と呼ばれており、両者を合わせて日本には約 4,000 万人ほどの頭痛がいると言われております。比率は 3 : 1 で圧倒的に緊張型頭痛が多いのです。緊張型頭痛の脈打つ頭痛と片頭痛の見極めは、脈打つ頭痛のときに入浴するとわかります。血管が拡張して頭痛を誘発する片頭痛は、より痛みが増悪しますが、緊張型は血管が拡張することにより緩和されるのです。これである程度の鑑別が出来ます。緊張型頭痛は、別名ストレス性の頭痛と呼ばれており、種々のストレスが原因で頭痛を誘発します。主に頸部にストレスがかかってくると、頭痛になりやすくなります。どのようなストレスがあるのかというと、数例を挙げてみます。

1. 眼のストレス：眼鏡が合っていない、眼鏡が必要なのに使っていない、ドライアイなのにコンタクトレンズを使っている、パソコン作業が長い。40 歳代になってこのような頭痛が出てきた場合は、単に老眼の可能性もあるのです。
2. 脊椎のストレス：脊椎は頸椎だけではなく、骨盤・腰椎・胸椎・頸椎そして顎関節で一つになります。どこか一部のバランスが崩れていると、バランスを取り合うために、脊椎全体に歪みが生じて、歯の噛み合わせまで変わってくるといわれております。この逆もしかりで、歯の噛み合わせが変わると骨盤まで歪むといわれており、その結果頸部ストレスが増加し頭痛を誘発することがあります。普段の姿勢的な問題や、枕の問題、寝違えなども原因になります。
3. メンタルストレス：心身的な不安やイライラなどが強い場合、このメンタルなストレスも頸部ストレスになるのです。

頸部の筋緊張増悪が頭痛を誘発しますので、緊張型頭痛の方は、何が自分のストレスになっているのかを模索し、改善できるところを見出し、対応することによって薬が要らなくなるという例が多くあるのです。

頭痛で一番大切なことは、「絶対に頭蓋内に問題が無い」ということです。脳腫瘍などの問題があった場合は、話が違ってまいりますので、ご注意頂きますよう、お願い申し上げます。



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery