

Q2 マスクをつけると頭痛がして困っています。

マスク頭痛の解消法

1 周囲に人がいなければマスクを外す

屋外では、他者との距離が2メートル以上確保できるときは、マスクを外しましょう。周囲に人がいないのにマスクをして歩いている人、1人で車を運転しているのにマスクをつけている人を多くみかけますので、少しの時間でも外せる機会をつくりましょう。

2 耳が痛くならないマスクを

耳にかけるひもが柔らかいもの、ひもの長さを調節できるもの、息苦しさを軽減できるものなど、機能のすぐれたマスクが多数登場しています。少しでも楽なマスクをみつけてください。

3 マッサージする

耳や耳の周りの凝りが頭痛を招きますので、こまめにマッサージをしてほぐしましょう。



① 酸素不足・二酸化炭素の過剰
マスクを着用すると新鮮な空気(酸素)を取り込みにくくなり、さらに吐き出した息(二酸化炭素)がマスク内にとどまりやすくなります。

② 耳への負担
吸い込む酸素の量が減って血中酸素濃度が下がると、より多くの酸素を体内に供給しようとして脳の血管が拡張します。すると、血管の周囲にある神経が刺激され、それが頭痛を引き起こすと考えられています。

③ 高温多湿
マスク内は高温多湿になりやすく、それが自律神経に影響して頭痛を引き起こすことがあります。また、マスク内の湿度が高いと、のどの湿きを感じにくくなるため、水分補給が不十分になり脱水を起こすことがあります。脱水は片頭痛の要因となるため、注意が必要です。

A 耳への負担など要因は複数 基本的な対処法が有効です

耳の周辺には三叉神経などの神経が集まっており、これらの神経が刺激されると頭痛が起りやすくなります。また、耳に負担がかかると首や肩、背中の凝りや張りを引き起こし、緊張型頭痛を招きやすくなります。

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

意外な原因による頭痛も

頭痛(その2)

頭痛に悩む日本人は、およそ4000万人といわれています。このコロナ禍では、ステイホームなどにより頭痛を起こす人がさらに増えているという報告も。頭痛を引き起こす原因には意外なものもありますので、その理由や対処の仕方を知り、快適な毎日を送りましょう。

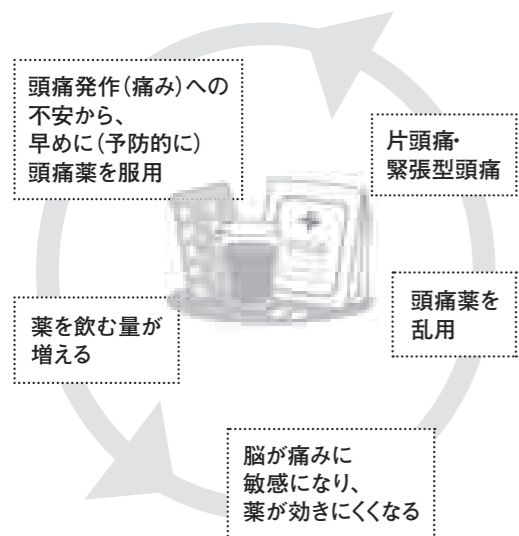


監修 **山口 泰**
やまぐち やすし
山口内科院長(鎌倉市大船)
鎌倉市医師会会長
順天堂大学医学部卒。医学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校などで肝臓病を研究。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す!家庭の内科学」(ごま書房)、「ぜんそくをコントロールする」(保健同人社)がある。日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド」編集長。

Q3 市販の頭痛薬を飲み続けても大丈夫?

薬剤乱用の負のスパイラル

頭痛薬を乱用すると頭痛が悪化・慢性化し、吐き気やイライラ、集中力の低下をとまうこともあります。



「頭が痛いから頭痛薬を飲む、また頭痛が起きると不安なので、早めに頭痛薬を飲む」。これをくり返し、「1カ月の半分以上、頭痛に悩まされていて、頭痛薬を3カ月以上続けて飲んでいく」場合は「薬物乱用頭痛」が疑われます。乱用の基準は、頭痛薬を15日以上(薬によっては10日以上)服用していることとされています。

また、頭痛を引き起こす生活習慣の改善に努めることも大切です。規則正しい生活、十分な睡眠、スマートフォンやゲームの時間の制限、適度な運動などを心がけましょう。

A 薬の使いすぎには気を付けて 薬の使いすぎには気を付けて

「頭が痛いから頭痛薬を飲む、また頭痛が起きると不安なので、早めに頭痛薬を飲む」。これをくり返し、「1カ月の半分以上、頭痛に悩まされていて、頭痛薬を3カ月以上続けて飲んでいく」場合は「薬物乱用頭痛」が疑われます。乱用の基準は、頭痛薬を15日以上(薬によっては10日以上)服用していることとされています。

Q1 夜中に片方の目の奥に激痛が。この病気は?

A 1週間以上毎日起こるなら 群発頭痛の可能性ががあります

群発頭痛は、片頭痛や緊張型頭痛とともに3大頭痛と呼ばれています。20〜40代の男性に多くみられますが、最近は女性の患者さんも増えています。突然、目の奥にえぐられるような激痛が起り、目の充血や涙、鼻水などをともなうこともある頭痛で、症状は顔の片側だけに現れます。夜から明け方にかけて起こることが多く、しかも毎日ほぼ同じ時間帯に起こります。1週間〜2カ月、毎日のように起こるのが特徴で、この期間を「群発期」といいます。

多くの場合、群発期を年に1〜2回くり返します。群発頭痛は目の激痛など頭痛以外の症状が強く出るため、眼科などを受診する患者さんが多く、正しく診断されないことが少なくありません。原因は確定していませんが、ウイルス感染による炎症などにより脳の視床下部が刺激を受け、頭部の三叉神経に痛みを発生させることや、目につながる動脈が拡張することなど、片頭痛と類似の頭蓋内血管拡張が関係していると考えられています。

群発頭痛の治療法

症状から群発頭痛が疑われる場合は、頭痛外来や神経内科などの受診をおすすめします。群発頭痛には市販の頭痛薬は効きません。治療の柱は次の2つです。

- トリプタンが第一選択**
内服、点鼻が一般に用いられます。頭痛が起きたときにペン型注射器を使い、自分で太ももや腕に注射する場合があります。
- 酸素療法(吸入)**
医療用の酸素を15分間吸入することで、群発頭痛の症状が改善されます。ただし、2割程度の人は効果が得られないため、最初に医療機関で効果の有無を確認します。

これらの方法で十分な効果が得られない場合は、予防薬治療が必要となります。

- 日常生活で注意すること**
 - 群発期は禁酒
 - 睡眠時間を規則正しく整える
 - 熱い風呂、刺激が強い食べ物、激しい運動は控える