

症状別 解説と治療法

緊張型頭痛

● 症状

日本人の4人にひとりには慢性的な頭痛に悩まされているといわれるほど頭痛に悩まされている方は数多くいます。ほとんどの頭痛は脳の病気が原因ではなく、慢性的な頭痛に悩まされる状態です。頭痛の約9割がこのタイプで生命に別状はありません。このタイプの頭痛のほとんどが「緊張型頭痛」と「片頭痛」です。「頭痛持ちは体質だから」とあきらめている人もいますが、生活改善や適切な治療によって、頭痛の悩みを解消し、快適な毎日を送ることができるようになります。

「緊張型頭痛」はにぶい痛みが特徴ですが、我慢できないほどではないのが普通です。数時間～数日の頭痛が反復性におこる場合と、持続的に毎日のように続く場合があります。多くは肩や首筋のこりや眼精疲労を伴います。

ただし、次の症状がある場合は、脳や他の病気の危険性があるので病院へ急いで行ってください。

- 鎮痛剤が全く効かない
- 頭痛がドンドンひどくなる
- 今までに経験したことがない激しい痛み
- 意識が遠のく
- 手足が思うように動かない

● 原因と治療法

緊張型頭痛は、以前は筋収縮性頭痛といわれていましたが、頭蓋骨を包む筋肉や膜が異常に収縮して起こるタイプと筋収縮を伴わないタイプがあり、緊張型頭痛といわれるようになりました。

筋収縮を伴うタイプは同じ姿勢の作業などやストレスで頸椎を支える筋肉がバランスを崩して頸椎の歪みが生じることで頭痛を引き起こすものが多く、筋収縮を伴わないタイプは頸椎の歪みが自律神経に悪影響を及ぼし頭痛を引き起こすものが多いです。いずれのタイプも頸椎の1番～3番の歪みを整えることで症状は大きく改善します。また、後頭部痛が激しい場合は胸椎11、12番の歪みも関係しています。

● セルフケア

緊張型頭痛を改善するには、首や肩の筋肉をほぐして血行をよくすること、ストレスを解消することが第一です。

ご自身に合ったリラックス方法を見つけたり、コリをほぐす方法としては全身の血行を促進させるために、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、ウォーキングなどの軽い有酸素運動も有効です。コった部分のアプローチとしては、蒸したタオルを首にあてて温めたり、首や肩甲骨周辺のストレッチが有効です。

ストレッチの方法としては、右の図のように腕を下げたまま息を吸い込みながら両肩を上げ、吐きながら下げる。ひじを後ろに直角に曲げ、左右の肩甲骨を背中の中真ん中に寄せる。肩を中心にして、腕を大きく前後に回すなどの方法があります。

ただし、首を回して、ゴリゴリ音がしたり、途中でひっかかる感じがする時は頸椎の歪みが著しい可能性があるため、ご来院されることをお勧めします。

