

今日のストレス

明日の病気

緊張型頭痛

頭をキューッと締め付けられるような痛みが特徴の「緊張型頭痛」。肩こりなど筋肉の緊張によって起きる症状だ。命に関係する病気ではないが、そのつらさは尋常ではない。ストレスが引き起こす症状の中でも、痛みの大きさでは最大級と言える。

Sさん(36)はこの数日間、断続的に襲ってくる激痛に頭を抱えている。

原因は最近、担当になった得意先の生意気な若造だ。経験も知識もないくせに、偉そうに上からモノを言う。気の短いSさんが、最も嫌タイプだ。

立てた腹をなだめながら、威張るだけで中身がカラッポのこの男にも理解できる企画書や資料を作るSさん。パソコンの画面をにら

んだままイライラする日々。また頭痛が襲ってきた…。

「典型的な緊張型頭痛ですね」

と気の毒がるのは、東京都板橋区にある「常盤台らいおん整形外科」院長の小崎直人医師。その病態をこう解説する。

「緊張型頭痛の原因には大きく2つが考えられます。1つは筋肉の緊張、もう1つは神経が敏感になること。そしてこの2つとも、要因

「緊張型頭痛の原因には大きく2つが考えられます。1つは筋肉の緊張、もう1つは神経が敏感になること。そしてこの2つとも、要因

この体操、たいそういいカンジですよ



顔を正面に向けたまま両肘を肩の高さまで上げて、それぞれの肩を交互に前方に突き出す「頭痛体操」

イラスト・メソポ田宮文明

イライラが筋肉や神経に影響 長期の薬乱用には“副作用、も

としてストレスがあるのです」

イライラしながらパソコンに向かっていたら、当然肩はこるし、姿勢も悪くなる。そんな状態で神経が敏感になれば、頭痛が起きないほつがおかしいというものだ。

「治療は内服薬が中心。鎮痛剤で効果を見ながら、状況に応じて抗不安薬や筋弛緩(しかん)剤などを併用します。ただし、頭痛薬を長期にわたって頻繁に使うと、薬が効きづらい「薬物乱用頭痛」を招く危険性があるので要注意です」(小崎医師)

要因の1つである肩こりについては、姿勢の矯正や頭痛体操をすることで改善を図りたい。頭痛体操とは、顔を正面に向けたまま両肘を肩の高さまで上げて、それぞれの肩を交互に前方に突き出す体操(イラスト参照)。

ただし、万一の重大疾患を否定するために、「いつもとは違う頭痛」を感じたら、画像診断で白黒はっきりさせておくことが重要だと小崎医師は指摘する。

根本的な解決には、ストレス解消が不可欠だ。昔から、ばかとハサミは使いよう」と言うが、とりあえず、ばかはいる。この男を有効利用して、ストレスの鎖をジョッキョキ断ち切る妙案はないものだろうか。(長田昭二)