

## - 医師からの情報提供編 -

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

### ー頭痛についてー

頭痛はほとんどの方が経験するありふれた症状ですが、若年者から働き盛りの世代に多い症状であり、仕事や日常生活に影響が大きいとも言えます。日本人の慢性的な頭痛の有病率（頭痛のある人の割合）は25%程度とされています。たかが頭痛と思われる方もいらっしゃると思いますが、特に強い頭痛を生じやすい片頭痛では、仕事や日常生活に大きな支障が生じます。日本では頭痛があっても我慢して働く傾向が強く、結果的に労働生産性の低下につながります。最近言われるプレゼンティーズムの原因のひとつであり、日本における頭痛の経済損失額は年間3000億円相当との報告もあります。

頭痛の原因になるような病気が無い頭痛を一次性頭痛と呼びますが、その内の主なものが**片頭痛**と**緊張型頭痛**です。

**片頭痛**は脈打つような痛みが続くことが特徴で、必ずしも頭の片側の痛みとは限りません。

痛みの程度は強く、数時間から数日続き、吐き気を伴うことも多く、強い場合には何もできなくなります。

片頭痛は20～40歳代の女性に多く、有病率は20%近いとされています。天候や月経周期が関与することが知られていますが、睡眠リズムの乱れなども片頭痛の誘因になるため、平日・休日を含めた生活リズムの安定が重要です。市販の頭痛薬で対処している方も多いのですが、医療機関でしか処方できない、片頭痛によく効く痛み止めがあります。また、片頭痛の頻度や程度を和らげる予防治療もあり、最近も新たな治療薬が発売されています。頭痛の程度が強い場合や日常生活・仕事の支障が大きい場合には、頭痛外来などで相談されると良いでしょう。

**緊張型頭痛**は頭が締め付けられるような圧迫感や痛みが続くもので、鈍く重い痛みが特徴です。

身体的なストレスや精神的なストレスが原因となることが多く、肩や首周囲の筋肉の緊張状態が関与します。長時間のPC業務などのデスクワークでは生じやすい頭痛です。長時間同じ姿勢を続けると生じやすくなるため、肩こりなどを感じる前にストレッチや肩・首周りの軽い体操などを行うと良いでしょう。精神的ストレスも影響するため、自分に合ったストレス発散やリラククス方法を行いましょう。適度な運動習慣も効果的です。

最後になりますが、突然の激しい頭痛や、これまで経験したことのないような頭痛が続く場合には、何らかの病気の可能性もありますので、医療機関を受診して下さい。頭痛とうまく付き合って、充実した日々を目指しましょう。