

頭痛の原因の多くは「首の凝り」 長時間のスマホ・PC 操作などが影響

頭痛に悩まされ、「もしかして脳の病気では？」と心配する人は多いようです。しかし、その多くは肩や首の凝りが原因の「緊張型頭痛」だけです。症状や治療法について聞きました。

—頭痛があると脳の疾患を心配しそつですが。

山川 頭痛の原因は、痛み以外の症状も含めて判断することが大切です。例えば、脳卒中の場合、「片手・片足のしびれや脱力」「ろれつが回らない」などの特徴的な症状があります。また、発熱がある場合は、髄膜炎を疑うこともあります。しかし、頭痛があっても、歩行や会話、食事ができるなど日常生活に明らかな支障がない状態で、首や肩の凝りを自覚している場合は、「緊張型頭痛」である可能性が高いと思われます。

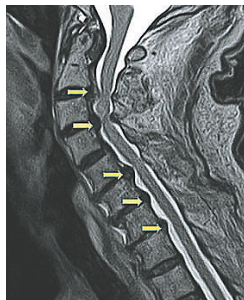
—緊張型頭痛とは。

山川 緊張型頭痛は、首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張するために起こる頭痛です。パソコン作業やデスクワークなど、長時間うつむいた姿勢を続けることが原因です。スマホを長時間操作する若者にも多く見られ、幅広い年代が悩んでいます。緊張型頭痛の人の首を検査してみると、本来は緩やかに湾曲している頸椎(けいつい)が変形し、直線に近い状態になっていることから「ストレートネック」と呼ばれます。

—治療法はありますか。

山川 主に薬による対処療法になります。また、患者さんがご自身で正しい姿勢を意識し、ストレッチを行うことで、再発を予防することは可能です。ストレートネックを放置すると、頸椎の変形が進行し、脊髄や神経を圧迫することで上半身がしびれる感覚が出る「変形性頸椎症」を発症する可能性があります。さら

頸椎椎間板ヘルニアを横から見たMRI画像。突出した椎間板(矢印部分)が脊髄を圧迫している



に進行すると「頸椎椎間板ヘルニア」を発症するケースもあり、突出した椎間板が脊髄や神経根を圧迫することで、神経痛やしびれを感じます。ひどいときは手術を要することもあります。

—どの程度の頭痛で受診すればいいのでしょうか。

山川 痛みの感じ方は個人差があるので一概には言えませんが、「痛みで日常生活に支障がある」という場合は受診した方がいいでしょう。自己判断はせず、的確な診断・検査・治療を受けることにより、安心して日常生活を送ることができます。詳しくは専門医にご相談ください。



西村内科脳神経外科病院

医師 山川 孝氏