

# 痛の学入門講座

◆ 38 ◆



森本昌宏(もりもと・まさひろ) 大阪  
なんばクリニック本部長。平成元年、大阪  
医科大学大学院修了。同大講師などを経  
て、22年から近畿大学医学部麻酔科教授。  
31年4月から現職。医学博士。日本ペイン  
クリニック学会名誉会員。

球の後方や側頭部に飛び火  
して、頭全体へと広がるの  
だ。

ゾラム(デパス)を第一選  
択薬として用いる。葛根や  
芍薬を含む「葛根湯」や  
「葛根湯」などの漢方薬の  
併用も奏効する。多くの場  
合、こめかみや首に押さえ

いろいろな頭痛のなかで最  
も多くみられるのが、今回  
のテーマとなる「緊張型頭  
痛」である。以前は、「筋  
収縮性頭痛」「ストレス性  
頭痛」「心因性頭痛」など  
とも呼ばれていたもので、

「ああ、あれか」と膝を打  
つ方も少なくはないだろ  
う。生涯有病率(一生のう  
ちでこの頭痛を感じる割  
合)は30〜78%であり、わ  
が国では約3千万人がこの  
頭痛に悩まされている。女  
性に多くみられるが、30歳  
以前に発症し、40歳代でピ  
ークとなる。

主な症状は、頭部の圧迫  
感、しめつけ感であり、悪  
戯をした孫悟空がお釈迦様  
に頭の金輪をしめつけられ  
ている状態でもあろうか。  
これらが数十分〜数日、さ

らには慢性的に続く(その  
期間によって稀発性と慢性  
に分類されている)。別名  
「肩こり頭痛」とも呼ばれ  
ることがあり、診断に苦慮す  
る。約5kgの重さを有する  
頭を支えている首への負担  
が、この頭痛を作り出すこ  
とが多い。原因はさまざまが、姿

勢の異常や首の骨の変形、  
ストレスによるものが多い。  
約5kgの重さを有する  
頭を支えている首への負担  
が、この頭痛を作り出すこ  
とが多い。原因はさまざまが、姿

の歴史の長さを物語ってい  
る。発掘中に、ちょうどビ  
ートルズの「LUCY IN  
THE SKY WITH  
DIAMONDS」  
が流れていたことから「ル

## 肩こり頭痛



イラスト 清水浩二

## 姿勢の異常 ストレスは大敵

だ。したがって、頭が大き  
くて首が細い方は特に注意  
が必要だ。

「シー」と名付けられた  
が、その背骨を見ると、無  
理な直立歩行のために生じ  
たと考えられる変形があ  
り、原始人も緊張型頭痛に  
悩まされていたと推測され  
る。つまり、緊張型頭痛は  
直立歩行をする人類の宿命  
ともいえる。

この頭痛を軽くするため  
には、まず姿勢を良くする  
こと、ストレスを貯め込ま  
ないことが何よりも大切で  
ある。また、首の後方を温  
めると筋肉の血流が改善さ  
れる(発痛物質が洗い流さ  
れる)ので、ゆっくりと入  
浴することもひとつの手で  
はある。

パソコンに向かうなど、  
俯く姿勢を続けていると首  
の後方を支えている筋肉が  
収縮して、筋肉の血流が低  
下し、乳酸、ピルビン酸な  
どの発痛物質が分泌され  
る。この発痛物質が後頭部  
の筋肉(着部の痛み、肩こ  
りなどを引き起こして、や  
がてはその筋肉の緊張が眼

治療は、抗うつ薬の「アミ  
トリプチリン(トリプタノ  
ール)」抗不安薬のなかで  
最も筋弛緩作用の強い「エチ

第1、3日曜日に  
掲載します。