



みんなに知ってほしい！

# 頭痛の誤解とホント

監修 富士通クリニック 五十嵐 久佳 先生

頭痛くらい  
我慢するもの

頭痛なんて  
大したことない

それってホント？



## はじめに

つらい頭痛に悩み、日常生活にまで影響が出ている方は少なくありません。しかしそんな方でも、「自分が我慢すればいい」「周りにわかってもらえない」とあきらめの気持ちを抱いてしまい、頭痛の悩みが解決されないままになっている場合も多いようです。もしかするとその理由として、頭痛に悩む本人も、また周りの方々も、「頭痛くらいで」と問題を軽視してしまう傾向があるのではないのでしょうか。

本冊子では、頭痛にまつわる“誤解”と、その誤解を解くための“ホント”をご紹介します。思い当たるところのある方は、決して頭痛をそのままにせず、病院を受診して医師に相談してみてください。また、身近に頭痛で悩んでいる方がいれば、本冊子をその方に紹介いただき、早めの受診をすすめていただけると幸いです。

五十嵐久佳

## 頭痛がある人の誤解

頭痛くらい  
我慢するものよね

頭痛は誰にでも  
あるものでしょ

つらいけど  
病院に行くのは  
やっぱり面倒

## 周りにいる人の誤解

頭痛くらいで  
何もできないなんて  
甘えじゃないの

ただの頭痛でしょ  
病院に行くほどの  
ことではないよな



# 頭痛のホント その

# 1

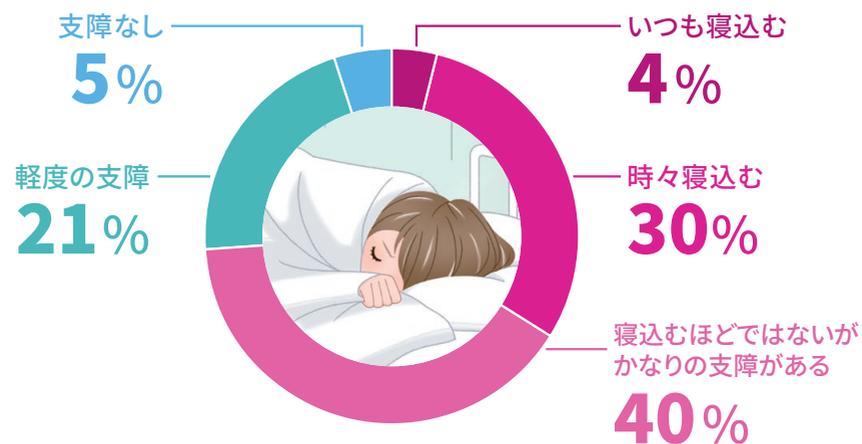
つらい頭痛を一人で我慢している方もいますが、  
医師への相談が必要なこともあります。

片頭痛患者さんの調査では、日常生活に支障をきたしている人が多いにもかかわらず、仕事などを休んでいない人、病院を受診したことがない人が多いという結果が出ており、頭痛を我慢して生活している人が多いことがわかります。

「頭痛くらいで」と本人も周りの人たちも考えてしまいがちですが、日常生活に支障があれば、一人で我慢せず医師に相談してください。

## DATA 1 片頭痛の日常生活への支障度

日常生活に支障をきたしている人は**74%**



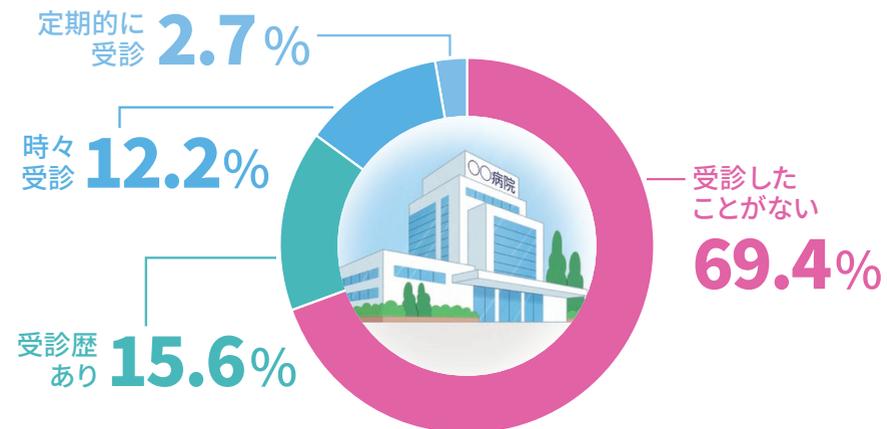
## DATA 2 片頭痛の仕事や余暇への影響

仕事や行事を休まない人は**68%**



## DATA 3 片頭痛での受診状況

病院を受診したことがない人は**69.4%**



## 「ただの頭痛」という頭痛はありません。 病院を受診すべき場合もあります。

一言で「頭痛」といっても、頭痛そのものが病気という頭痛（一次性頭痛）と、何らかの病気の症状の1つとして起こる頭痛（二次性頭痛）があります。

今まで何度も同じような頭痛を繰り返している場合は「一次性頭痛」のことが多く、代表的なものとして片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。これらの頭痛で日常生活に支障をきたす場合には医師にご相談ください。

今までにない頭痛を経験したり、徐々に痛みがひどくなる場合には二次性頭痛の可能性があり、命に関わる場合があるため、すぐに病院を受診することが必要です。

### 命に関わる恐れがある頭痛

くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎などの病気では、頭痛を伴うことが知られています。命に関わる恐れがあるため、次のような頭痛の場合にはすぐに受診してください。

急に現れた頭痛で...



初めての場合、またはこれまでに経験がないほどひどい場合



短時間で痛みのピークに達するような場合



発熱もしくは手足の麻痺やしびれを伴うような場合

徐々にひどくなる頭痛で...



頭痛が数日から数週間かけて悪化してくる場合

### 命には関わらないが、日常生活に支障をきたす頭痛

#### 片頭痛

頭の中の血管を取り巻く三叉神経が刺激されることにより、血管の拍動を「痛み」として感じるようになって考えられています。

特徴

- ズキンズキンと痛むことが多い
- 動くにつらい、じっとしている方が楽
- 吐き気や嘔吐を伴うことがある
- 光と音に敏感になることがある



#### 緊張型頭痛

身体的・精神的ストレスが原因で首や肩の筋肉が緊張して血流が悪くなることや、脳が痛みをうまく調節できなくなることで起こると考えられています。

特徴

- 頭全体がギュッと締め付けられるように痛む
- 動いても痛みは変わらない
- 吐き気は伴わない



#### 群発頭痛

片頭痛や緊張型頭痛に比べると頻度の少ないタイプの頭痛ですが、じっとしていられないほどのひどい痛みと言われています。

特徴

- 片側の目の奥や側頭部が激しく痛む
- 痛む側の目が赤くなる、涙が出る、鼻づまり・鼻水などを伴う
- 数週間から数ヵ月間、ほぼ毎日痛みが起こる



#### 薬剤の使用過多による頭痛

もともと片頭痛や緊張型頭痛のある人が、頭痛薬を飲みすぎることによって起こる頭痛です。頭痛日数が増え、1カ月に10日以上頭痛薬を飲む状況が続いていたら要注意です。



# 医師からのアドバイス



頭痛で病院を受診する目安は、  
日常生活に支障があるかどうかと  
頭痛日数が増えてきた場合です。  
「頭痛くらいで」と思わず、早めの受診を。

頭痛でつらいと思っていても、「頭痛くらいで」という気持ちがあったり、面倒だったりして、受診をためらうことも多いと思います。しかし、適切な診断・治療によってそのつらさが改善されることもあります。頭痛で日常生活がつらいと感じたら、早めに病院を受診して医師にご相談ください。

## 病院を受診する具体的な目安は……

- 頭痛のために仕事や学校を休む
- 頭痛のために生産性が上がらない(無理して仕事や家事、勉強をしている)
- 頭痛のために学校を遅刻したり、保健室へ行く
- 月経のたびにつらい頭痛がある
- 頭痛が週に2日以上ある
- 頭痛薬の服薬回数が増えている
- 頭痛薬の効が悪くなってきた など

また、自分の頭痛について  
わかる範囲でメモしておく  
診察のとき役立ちますよ

- 1ヵ月にどれくらい頭痛があるか…
- 頭痛が起きた日時、持続時間は…
- 痛む場所は…
- 痛みの感じ方は…
- 痛み以外の症状は…
- 頭痛が起きるきっかけは…

頭痛についてもっと詳しく知りたい方は

病院検索  
機能も  
あります

## 頭痛に関する総合情報サイト 頭痛の悩み.jp

さまざまなタイプの頭痛について正しく  
理解していただくための情報を提供して  
いるサイトです。

スマートフォンでもパソコンでもご覧いただけます。



頭痛の悩み.jp



自分の頭痛について記録するために

PDF版も  
ダウンロード  
できます

## 頭痛ダイアリー

頭痛ダイアリーを使用することで、自身の頭痛の状況を把握でき、正確な情報を効率よく医師に伝えることができるようになります。

頭痛ダイアリー PDF版の  
ダウンロードはこちら ⇒

