

2006年1月号(第40号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

ふれあい曾山医院

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。

「片頭痛」

症状▶血管が拡張して起きる発作性のもので、ガンガンと脈打つような強い痛みがあり、吐き気を伴います。痛む場所は頭部の片側に多いですが、痛みが左右に移動したり、両側同時に起きたりする場合もあります。片頭痛の人は、痛み出す前にキラキラと光が見える、視野がかすむ、首や肩が張るなどの症状を伴うこともあります。

対処法▶こめかみを冷やしたり、暗く静かな部屋で安静にしたりすると楽になります。普段から、睡眠不足だけではなく睡眠のとり過ぎにも注意して、規則正しい生活をしてストレスをためない生活を心がけましょう。

「緊張型頭痛」

症状▶頭を締め付けられるような圧迫感のある痛みや鈍痛が特徴で、徐々に痛みが始まります。後頭部を中心に側頭部も痛くなり、同時に首や肩のこりを伴ったり、目の奥が痛くなったりすることもあります。これは首の筋肉疲労からくる血液の循環不良が原因です。長時間同じ姿勢を続けると、頭を支える首の後ろの筋肉が疲労し、血管が収縮してうっ血します。その結果、血行が悪くなって神経の多い頭部は“痛み”として感じます。精神的なストレスがあったり、姿勢が悪かったりしても、常に筋肉が緊張しているために緊張型頭痛を起しやすくなります。

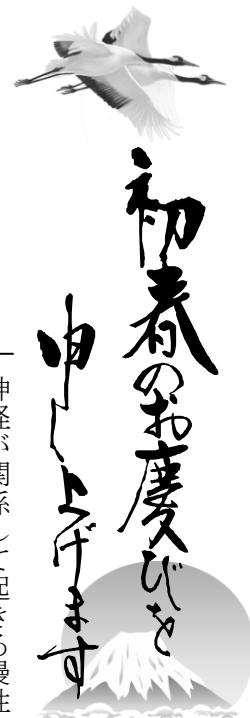
対処法▶血流をよくしてあげることが大切です。入浴やカイロを貼って身体を温めたり、マッサージをしたりして筋肉をほぐしてあげましょう。日頃からうつむきがちな姿勢を正し、首や肩のストレッチをまめに行うようにすれば、頭痛の予防になり、気分転換にもなります。

「頭痛」は、誰もが経験したことがある一般的な症状です。頭痛には、風邪による発熱や冷たい飲食物、二日酔いなどで起きる一過性の頭痛、頭部周辺の血管や

神経が関係して起きる慢性頭痛があります。なかでも多いのが、慢性頭痛です。その中でストレスが関係し、かつ女性に多くみられるのは「片頭痛」と「緊張型頭痛」です。ここではこのふたつの症状についてこ

慢性頭痛について

紹介します。なお、いつもと違う頭痛があつたり、急激な頭痛や手足のマヒ、しびれ、意識障害などを伴ったりするときは、放っておくと生命の危険にかかわる脳の病気がひそんでいることがあります。このような場合はすぐに医療機関を受診してください。



漢方入門 ⑱

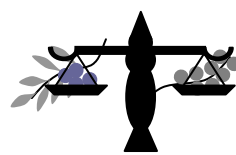
原因不明の気力低下や倦怠感、身体のバランスの乱れが原因と考えられ、西洋医学では治療の対象になりにくいものです。バランスを乱す誘因には慢性的なストレス刺激が挙げられ、リストラストレスや燃え尽き症候群、暑さや湿気といった環境ストレスもあります。

過度のストレスにさらされていると、緊張の持続や不安、疲れが関与して、胃腸症状や頭痛、高血圧などの疾患が引き起こされやすくなります。

漢方では、原因不明の体力、気力の回復に補中益気湯（ホチュウエッキトウ）や十全大補湯（ジュウゼンタイホトウ）といった補剤を用います。補剤には滋養強壯の生薬である人参が配合されており、これらの処方には免疫力を活性化する働きがあることがわかっています。

補中益気湯（ホチュウエッキトウ）を中心として、貧血を併せ持つ場合には十全大補湯（ジュウゼンタイホトウ）を、胃腸症状が特に強い場合には六君子湯（リックンシトウ）を用います。うつ気分や不眠を伴うときには加味帰脾湯（カミキヒトウ）、めまいを伴うときには半夏白朮天麻湯（ハンゲビャクジュツテンマトウ）も有効です。

ストレスの多い現代、何か身体の不調を感じられたら、お気軽にご相談下さい。



片頭痛も緊張型頭痛も一番の予防はストレスをためないこと、生活習慣を改善することです。日頃から、

頭痛が起きる原因をつくらないようにしていくことが大切です。
(看護師 谷岡 尚子)