

『頭痛は消える!』

第一回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫
緊張型頭痛も片頭痛も脳の過敏症状

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

本邦で約4千万人が悩まされている国民病ともいえる慢性頭痛、その代表格であるともいえる緊張型頭痛と片頭痛、実は最近の研究で両者とのその根底には脳の過敏症状があることが解明されているのです。確かに頭痛が起こるとイライラして仕事も手に付かなかったり、能率が上がらないことを経験された方も多いでしょう。以前は、緊張型頭痛は姿勢の悪さからくる肩こりが原因とされており、片頭痛の際に起こる光や音過敏など、脳の過敏症状は伴わないものとされていたのですが、近年の国際頭痛分類では、緊張型頭痛でも片頭痛同様、光もしくは音過敏のどちらか一方が伴うこともあると改定されているのです。

ではこの緊張型頭痛が肩こりから起こるといえるのは単なる都市伝説だったのでしょうか?いえ、そうではなく、この肩こりこそ脳に過敏症状をきたす重要な原因であるのです。実は肩や頸部の筋肉を支配している脊髄神経は、片頭痛の原因の大本とされている三叉

神経のサテライトである三叉神経核と脊髄内で情報交換しているため、この肩こりの痛み情報は三叉神経核に伝えられさらにここから大脳の伝わり脳を興奮させ痛みとなるのです。当然ながらイライラしたり、光や音がいやといった過敏症状も起こるのです。また片頭痛の起こる予兆症状として肩こりが起こることが多いのは、片頭痛の大本の三叉神経核の興奮症状が脊髄神経を逆行して頸部の脊髄神経に伝えられ、肩こりを起こしているからなのです。そうなる日本人に多いとされるこの肩こりは慢性頭痛の原因として決して無視できない重要な症状であるといえるでしょう。肩こりの解決こそ、頭痛を消すための重要ポイントなのです。

そこで、肩こりをきたさないためにお勧めなのは、座る際の“へそ出しスタイル”なのです。椅子は深々と座るものではなく、お尻を載せるだけと認識し、浅く座りかつ心がけておへそを前に出すよう習慣付けましょう。不思議なことに頸部も自然に伸び、いわゆる良肢位という人間本来の脊髄の自然

な湾曲が保たれ、肩こりを感じることもしなくなるのです。パソコンに向き合うことの多い現代社会、ちよつとした工夫で肩こりから起こる頭痛も軽減し、薬に頼ることも少なくなるのです。

Profile

日本脳神経外科学会認定医、日本頭痛学会監事を歴任。日本頭痛学会認定専門医。東京女子医科大学病院脳神経センター頭痛外来客員教授、獨協医科大学神経内科学講座臨床准教授、一般社団法人グリーンケアパートナー理事。

ほかに、汐留シティセンターセントラルクリニック、阿見第一クリニック、小山すぎの木クリニック、マミーズクリニック、伊豆大島医療センターの頭痛外来を担当。

昭和61年3月日本医科大学卒業。学会活動をはじめ、NHK「きょうの健康」「クローズアップ現代」など、テレビ出演も多い。『頭痛女子のトリセツ』（マガジンハウス）をはじめ、頭痛関連の著書多数。



頭痛は消える

2016年9月30日にダイヤモンド社から新刊「頭痛は消える」(1,404円(税込))を発売。