

緊張型頭痛

緊張型頭痛は頸部から頭部全体を取り巻く筋肉から痛みが発せられる頭痛です。頭から首、肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなると、疲労物質（痛み物質）が筋肉にたまり神経を刺激して痛みが起こります。日本人にはもっとも起こりやすい頭痛です。

特徴

痛み方：頭が「締め付けられるような」、頭全体に「鉢巻きをしているような」「帽子（鍋、鉄かぶと）をかぶっているような」と表現される鈍痛が特徴です。「頭がぼーっとしてすっきりしない」「頭が重い」と言う表現される方も多いです。片頭痛のような拍動性はありません。言葉では言い表せないとか、むずむずする、虫がはったような感じ、熱があるような感じと言う方もおられます。

両側だけでなく片側のこともあります。部位がよく移動します。寝込むことはありません。

中高年に多く、女性にも男性にもみられます。

随伴症状が中心のこともあります。

一日の内では午後から夕方にかけて強くなる傾向があります。天気と関係があり、雨の降る前に悪くなる事があります。不眠の方は朝から悪い事もあります。

一度頭痛が起こると、それが心配の元（ストレス）になり頭痛がひどくなると言う悪循環に陥ります。



随伴症状

1. 首や肩が凝る、熱感や違和感を首や肩に感じる。
2. 目が疲れやすい（重たい感じ、見えにくい感じ、目の圧迫感）。
3. ふわふわする、フラフラする、歩行時にまっすぐ歩けない、動くで一瞬フラットとする。
4. 不眠。眠りが浅い。
5. 全身倦怠感（体がだるい）。やる気が出ない。
6. 集中力の欠如。物忘れ。

原因

精神的ストレス：心配、不安、イライラなど。いろいろ気にしやすい性格の方に起こりやすいです。

姿勢・体型の問題：長時間の首に負担のかかる姿勢（デスクワークや読書など）。首の長い人やなで肩の人、あるいは首に問題のある人はなりやすいです。

目の使いすぎ：長時間のパソコン、読書など。

治療

ストレスをためやすい生活習慣や考え方をなおしましょう。趣味や運動などで上手に息抜きすることが大切です。

首が凝るような姿勢や仕事を減らしましょう。パソコンなど休憩して体操をしましょう。温めるのもいいです。メガネやかみ合わせが悪い時は矯正しましょう。

それでも痛みがひどい時には、鎮痛薬や筋肉のこりをほぐす薬などを使います。

診断基準

- 稀発反復性緊張型頭痛（頻度：1日未満/月）
- 頻発反復性緊張型頭痛（頻度：1日～15日/月×3ヵ月以上）
- 慢性緊張型頭痛（頻度：15日以上/月×3ヵ月以上）

30分～7日続く頭痛を繰り返し経験し（10回以上）、次を満たす（慢性緊張型頭痛は数時間持続～絶え間なく続くこともある）

【痛みの特徴】

次の少なくとも2項目該当
片側性でない（両側性）
非拍動性
重度ではない（軽度～中等度）

【随伴症状】

次に該当する
悪心や嘔吐はない
光過敏・音過敏は、あってもいずれか一方のみ

頭蓋周囲の圧痛の増強は緊張型頭痛サブタイプの重要な所見であるが、「肩こり」や「ストレス誘因」は診断基準に関与していない

稀発反復性緊張型頭痛で受診する患者は稀である

頭痛学会誌 31(1), 特集号「国際頭痛分類第2版日本版」, 2004