

今回のおはなし

「緊張型頭痛」

「電子タバコの害について」



緊張型頭痛 市販薬飲み過ぎ 悪化

頭が重く締め付けられるように痛む。それは、「緊張型頭痛」かもしれません。長引くと、日常生活に支障が出ることもあります。頭痛は、大きく2種類に分けられます。頭痛そのものが病気である「1次性頭痛」と、くも膜下出血や髄膜炎など別の病気や外傷などが原因で起こる「2次性頭痛」があります。1次性には、緊張型頭痛のほか、頭の片側がズキンと痛む「片頭痛」、目の奥がえぐられるような痛みを伴う「群発頭痛」などがあります。発症の仕組みは、まだよくわかっていません。側頭筋や後頭筋、肩から背中にかけての僧帽筋の張りや凝りによって、痛みの感じ方をコントロールする神経に異常が起こり、痛みが生じると考えられています。肥満や運動不足、長時間のパソコン操作やうつむいたままの姿勢、ストレス等も関係しているとも言われています。頭痛の発作が出る急性期には、非ステロイド系消炎鎮痛薬を中心とした薬物治療を行います。服用は週1~2日に抑え、できるだけ短期間で終わらせます。

市販の治療薬もありますが、注意が必要です。飲み過ぎると、かえって頭痛が悪化するケースがあります。「薬物乱用頭痛」と呼ばれる状態です。頭痛が続く場合には、自分で判断せず、受診するようにして下さい。痛みが治まった後に、次の発作を起こりにくくし、発作が起きても軽く済むように備える「予防療法」もあります。抗うつ剤や筋弛緩薬などを使う方法のほか、薬を使わない理学療法やはり・きゅう、運動などがあります。

手軽に取り組むことができ、痛みの緩和や予防にもつながるのが「頭痛体操」です。治療を重ねても悪化

頭痛の種類

1次性
頭痛そのものが病気(緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛など)

2次性
くも膜下出血や髄膜炎など別の病気の一症状

側頭筋や後頭筋、僧帽筋の張りや凝りによって痛みをコントロールする神経の異常が起こり、痛みが生じるとされる

緊張型頭痛のタイプと発症頻度(1か月の平均日数)

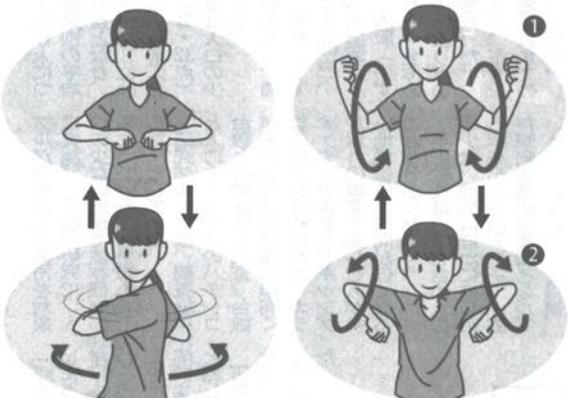
稀発型	1日未満	治療が必要
頻発型	1~14日	
慢性型	15日以上	

主な症状

頭の両側が圧迫され、締めつけられる感じ。後頭部や首筋に症状が出る場合がある。30分~7日間持続する。吐き気はない

片頭痛
頭の片側がズキンズキン脈打つような痛み。動いていられない状態になる。4~72時間続く。吐き気が伴うこともある

緊張型頭痛を緩和、予防する「頭痛体操」



頭を動かさず、両肩を大きく回し、頭や首を支えている筋肉をストレッチする。イスに座ったままでもできる(2分間行う)

肘を軽く曲げ、両腕を内側と外側に回し、僧帽筋を伸ばす(6回繰り返す)

デザイン 八木隆平

*片頭痛にも効果がある(日本頭痛学会などの資料を基に作成)

してくるような場合には、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などの可能性があります。脳神経内科などでより専門的な診断を受けるようにして下さい。

電子タバコの害について

香料などを含んだリキッド(溶液)を電氣的に加熱して、発生するエアロゾル(蒸気)を吸入する製品です。日本ではニコチンを含むものは現在販売されていませんが、ニコチンの有無にかかわらず、健康影響には懸念があると考えられます。リキッドの主成分はプロピレングリコールやグリセリンなどのグリコール類で、食品添加物や医薬品などに使われているものですが、諸外国ではニコチンを含むものが流行しています。わが国においては医薬品医療機器等法(薬機法)により、ニコチンを含むリキッドの販売には許可が必要です。

ニコチンを含まない電子たばこは、たばこ事業法のたばこ製品として分類されないため、未成年を含む若年者も購入可能となっています。海外においては、ニコチンを含む電子たばこについて、紙巻たばこよりも健康影響が少ないという意見や、ニコチン入りの電子たばこの使用により紙巻たばこを中止させる効果があるという研究データが発表されています。その一方、不適切な使用あるいは幼小児の誤飲などによる事故や、10代への流行などが問題視されており、対応が検討されているところです。

なお、ニコチンの有無にかかわらず、電子たばこによっては、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものがあると報告されています。因果関係の有無を推定する科学的根拠はまだ不十分ですが、使用者本人にも周囲にも健康影響が生じうると考えられます。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット抜粋



浦安市では、千葉県の「感染拡大防止対策チェックリスト」の取り組みと併せて、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に取り組む店舗などが、市民・来訪者に向けて取り組みを宣言するステッカーを交付しています。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>