

頭のいたみの原因は さまざまです

頭のいたみには、原因となる病気がなく「頭痛」そのものが病気である「**一次性的頭痛**」と、ほかの病気が原因となる「**二次性的頭痛**」があります。

日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会(訳):国際頭痛分類 第3版, p.215-216, 医学書院, 2018

一次性的頭痛

「片頭痛」、「緊張型頭痛」、「三叉神経・自律神経性頭痛」に大別されます。



片頭痛

脈を打つようにズキンズキンといった痛み、吐き気を伴うこともあります。

平田幸一著:あなたの頭痛診療, 間違っていないか?, p.15, 南江堂, 2015

緊張型頭痛

頭の両側に圧迫感や締め付け感のあるいたみが特徴です。一次性的頭痛のなかで、最も多くみられます。

群発頭痛(三叉神経・自律神経性頭痛)

強い痛みが繰り返し起き、続くもので、目の周囲に強い痛みが起こり、目が充血して涙が流れたりすることもあります。

日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会 監修/
「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会 編集:
頭痛の診療ガイドライン 2021, p.266, 290, 医学書院, 2021

二次性的頭痛

くも膜下出血や脳・髄膜炎などが原因で起こります。これらは意識障害などを伴う場合もあり、命にかかわる病気であり、緊急を要します。

鈴木昌:日本老年医学会雑誌 2020;57(2):132-141
監修:水道橋東口クリニック 院長 辻 彼南雄 先生



脳や脳周辺の病気以外で起きる 頭のいたみの原因

- 副鼻腔炎
- 緑内障
- 神経痛
- 頸椎疾患
- 睡眠時無呼吸症候群
- 帯状疱疹 など



うつ病など、こころの病気でも頭のいたみを伴う場合や、薬の使い過ぎで頭のいたみが起きる場合もあります。

監修:水道橋東口クリニック 院長 辻 彼南雄 先生

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、私たちにとって身近な症状である頭のいたみについて、正しい対処法や日常生活での注意点などをわかりやすく動画で解説しています。

頭のいたみは、ときに命にかかわる危険な痛みである可能性もあります。

ぜひ、ご覧いただき、すこやかな毎日の維持にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索



第一三共株式会社

本資料の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D202109-009-01

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

頭のいたみが起きたとき



本冊子の詳しい内容を
動画でご覧いただけます。
ぜひ、ご覧いただき、頭のいたみへの対処に
お役立てください。

監 修

東京都健康長寿医療センター センター長

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社

多くの人が経験する頭のいたみ。
ときには危険なサインであることも！

私たちにとって身近な症状である頭のいたみは
日常的に経験する人も多く、
「いつものことだから」と我慢してしまいがちです。
頭のいたみといっても、その原因はさまざまで、
なかには命にかかわる危険ないたみもあります。
そのままにせず、一度かかりつけの先生に
相談しましょう。

頭のいたみの原因を知って正しく対処し、
“ずーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！

頭のいたみが起きたら、 どうすればいいのでしょうか？



これまで経験したことがないような**激しいいたみが突然起きたり、次第にいたみの頻度や強さが増したり**する場合は、くも膜下出血などが疑われます。迷わず、速やかに**救急外来を受診するか救急車を呼びましょう。**



慢性的な頭のいたみがある方も、いつもの頭痛だからと、そのままにせず、一度**かかりつけの先生に相談**してみましょう。
自分の頭のいたみがどのようなタイプのものなのか、きちんと診断してもらい、タイプに合わせた適切な治療を受けることが重要です。

日頃から**血圧や体温を測る**ようにするとよいでしょう。
頭のいたみが起きたときに血圧の変動がある場合や熱がある場合は、かかりつけの先生を受診しましょう。



頭のいたみについて、 先生に詳しく伝えましょう！

頭のいたみの伝え方

- ☐ **いたみはいつからあるのか？**
(○年前/○週間前/○日前 など)
- ☐ **いたみの頻度は？**
(月に○回くらいいたい など)
- ☐ **どういうときにいたむのか？**
(週末だけいたい/朝だけいたい など)
- ☐ **以前から頭のいたみがある場合、最近いたみに変化はあるか？**
- ☐ **いたみの強さは？**
- ☐ **頭のいたみのほかに症状はあるか？**

これらは診断の手がかりになります。
病気によって頭のいたみが生じている場合は、治療が必要です。

監修：水道橋東クリニック 院長 辻 彼南雄 先生

