

梅ノ辻クリニックは、頭痛に力を入れているクリニックとして、皆様に頭痛のいろいろな情報を提供してゆきたいと思います。



## トピックス



### 必ずしも「肩こりがある頭痛＝緊張型頭痛」ではない

片頭痛と緊張型頭痛は異なる頭痛ですが、実際はオーバーラップしていることがあり、はっきりとどちらかの病名に区別することができないことがあります。両者に合併する症状として肩こりがあります。肩こりは頭痛と大変かかわりの深い症状ですが、これまで一般に肩こりやストレスからくる頭痛は、緊張型頭痛、あるいは筋収縮性頭痛などと呼ばれてきました（今は緊張型頭痛という名前で統一されています）。しかし若い女性に多い片頭痛も肩こりを高率に伴います。片頭痛の人の中にはとくに肩こりをキューと強く感じると、その後に頭痛が始まるという方が多いのです。「肩が張ってくる」と表現され、普段の肩こりと違って「頭痛が始まる前の肩こりはふだんとは明らかに違う」頭痛の前触れとしてとらえている方が多くあります。実際、片頭痛に悩まれている方はその8～9割くらいの方々が肩こりを伴っています。肩こりを伴う純粋な緊張型頭痛もありますが、決して「肩こりに頭痛を伴う＝緊張型頭痛」ではないのです。診断をしっかりとつけることが治療につながりますので、専門医にきちんと診断してもらいましょう。

## ■ 頭痛相談 Q & A

### 20歳代女性の質問

Q：私は肩こりがひどい頭痛もちですが、片頭痛なのか、緊張型頭痛なのかわかりません。どのように考えればいいのでしょうか

A：片頭痛と緊張型頭痛のもっとも大きな違いは、日常生活に支障がある頭痛か、そうでないか、という点です。

片頭痛の方が一般に頭痛の程度は重いのです。嘔吐して寝込んでしまったり、仕事や家事ができなくなったりします。頭にひびいて階段をとんとん昇れない、片足でけんけんなどできない、人ごみになどとも出る気がしない、など、通常の日常生活が障害されます。緊張型頭痛はこれに対して比較的症状は軽く、頭痛があっても通常の生活は続けることができることが多いのです。

肩こりの有無で頭痛の区別はできません。

## ■ 頭痛に悩んだ人びと

後白河法皇（第77代天皇） 平安時代末期

後白河法皇は持病の頭痛に悩まされ、三十三間堂は頭痛平癒のために建てられました。本尊に十一面観音をつくって頭痛の原因とされたドクロを封じ込めさせました。正月の初水を七日間ご祈禱し、霊木とされる柳の枝で、この法水を参拝者に灌いでお加持する法要を「柳のお加持」といい、後白河上皇の頭痛平癒にあやかる霊験あらたかな行事です。1月13日に三十三間堂で頭痛に霊験あらたかな柳のお加持があります。

京都三十三間堂の柳のお加持が、毎年6月18日に東京の浅草寺でも行われています。（頭痛大学HPによる）