

筋緊張性頭痛

今月の健康ナビ Q&A

今月の痛みは20代の事務職の女性から。痛みの内容は肩こりと同時に頭痛が生じるというものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にこの痛みの原因と解消法について聞いてみた。

Q 肩こりがひどくなる
と頭痛が生じるので
すが、これはよくある症
状なのでしょうか。

A 同様の悩みをお持ち
ちの方は当院にも
よくいらつしやいます。

これは一般的に「筋緊

張性頭痛」と呼ばれる症状です。頭痛だけでなく、吐き気、耳鳴り、めまい、歯茎の痛みなど、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。とはいえ、痛む部位そのものに異常があるわけではなく、あくまでも首から肩にかけての筋の緊張にともなつて、自律神経失調をきたして生じる病態です。ただし、激しい頭痛となると脳内出血などの可能性もあります。心配ならば一度精密検査を受けて、それで異常が見当たらないようであれば、筋緊張性の頭痛を疑ってみるといいでしょう。

Q 何が原因で筋緊張性頭痛が生じるのでしょうか。

A 筋緊張性頭痛で悩む方の多くは、日頃から肩こり感で悩まされていたり、ストレスをため込んでいたりする傾向が多いように思います。ストレスから肩こりが生じ、それが頭痛や吐き気、耳鳴り、めまいといった症状を引き起こしているのです。仕事や日常生活でストレスを感じることが多いのであれば、仕事の仕方を変えてみたり、スポーツ、趣味などでリフレッシュしたりしてみるのもいいでしょう。



Q どうすればしつこい痛み
から解放されるのでしょ
うか。

A 筋緊張性頭痛であれば、
筋肉の緊張を緩和するこ
とが一番の近道です。しか
し、首から肩にかけての筋肉
は複雑に絡み合っているの
で、まずは頭痛の原因となつている筋肉を
的確に見つけ出す必要があります。ちなみ
に筋緊張性頭痛の場合、頭痛の原因となつ
ている筋肉を押圧すると、同じ痛みが関連
痛として再現されることが多いので、それ
を根拠に治療していくことになります。

治療の過程で痛みとなる筋肉がわ
かったら、その部位をしつかりと認知して
おくことが大切です。いざ急な頭痛に襲わ
れたとしても、頭痛の原因となる筋肉がわ
かっていれば落ち着いて対処できるもので
す。また仕事の合間などに、自分でその部
位をセルフマッサージするだけでも、ラク
になると思いますよ。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>