

肩こりと頭痛



医師 榮 博史

頭痛は日常的に体験するありふれた症状です。「風邪をひいて頭痛がズキズキする」、「二日酔いで頭がガンガンする」、「長時間のパソコン作業で頭がキリキリする」など、誰しも経験があると思います。一方、肩こりも二足歩行の人間の宿命と言っている程度の高さの症状です。一見これらは全く別の症状であるかのように見えますが、実は密接な関係があります。頭痛と肩こりの関係をお話する前に「頭痛のタネ」について少し触れておきます。頭痛のタネ(原因)には大きくわけて

- ①脳
 - ②血管
 - ③筋肉
- の三つがあります。他にも神経痛や目や鼻の病気によるものがありますが頻度はわずかです。皆さんは、「頭の痛み=脳の痛み」と考えていませんか?実は、脳自体は痛みを感じません。頭が痛くなるのは頭部の血管や筋肉が刺激を受けて痛みを感知するからです。①の代表が脳腫瘍や出血、②は血管性の頭痛で片頭痛や二日酔いが代表です。

③は筋肉の緊張による頭痛で緊張型頭痛と呼ばれます。日本人の四人に一人(約3000万人)は頭痛持ちと言われていますが、この内、緊張型頭痛は2200万人で成人の22%が悩んでいる計算になります。ちなみに片頭痛は840万人、恐ろしくメロメロ出血と脳腫瘍は年間3万人程度と推定されています。病院では、この3万人を見逃さないため、頭痛の患者さんにCTやMRIを撮る訳です。

この緊張型頭痛の特徴は、中高年に多く、女性にも女性にもみられ、何時となく始まり、後頭部から首筋にかけてもしくは顔全体に鈍痛様の痛みがだらだら続く事です。痛み方は「頭重感」とか「圧迫感」と形容されます。痛みは30分の事もあれば1

時間もの事もあります。筋肉の緊張と頭痛・肩こりの関係をお話します。成人の頭の重さは5~6kgありますが、これを支えているのが「首」です。さらに首筋の筋肉は肩の筋肉や頭蓋骨の周囲に厚く張る筋肉とつながっています。一方、ストレスは筋肉の緊張を高めますが、これは筋肉が収縮するという事と同じです。通常、筋肉は収縮と弛緩を繰り返していますが、ずっと収縮したままになるとその血管も圧迫されて血液の流れが悪くなります。血行が悪くなると酸素が不足し、老廃物もたまりやすくなり、それが刺激になって「痛み」や「こり」が起こる訳です。これが肩に強く起されれば「肩こり」、首筋や頭部の筋肉であれば「頭痛」として感じます。悪いことにこの「頭痛」や「肩こり」自体がさらに身体的ストレスの原因となります。こうなるといつまでもだらだらと頭痛が続く「悪循環」が出来上がります。ただ、このタイプの頭痛は筋肉の痛みなので脳の中の腫瘍とか出血のような危険なものではなく、少し安全な頭痛ではあります。ついでに余談ですが、緊張型頭痛には「肩こり」以外に特徴的な症状として「アツアツしためまい」があります。これは頭や首を支える筋肉が強く収縮することによって頭の位置の情報が正確に脳に伝わらず、頭の位置がしっかり定まらないために起こるめまいです。

ストレスと緊張型頭痛の関係を理解するのに「孫悟空の金輪」の例え話がよく用いられます。三蔵法師の説く孫悟空の頭にははめた金輪が轉まるというアレです。

要するに
・三蔵法師の説く=ストレス
・孫悟空の金輪=頭の周りの筋肉
ストレスにより「筋肉」が頭を締め付ける結果、緊張型頭痛を起こすと言うわけです。
「孫悟空」の話でお解りのように治療の基本は「ストレスの解消」です。と言っても実際はなかなか厄介な問題ではあります。精神あるいは筋肉のリラックスと考えましょう。具体的には
・同じ姿勢を長く続けない

・過度な運動をする
・マッサージや入浴
・頭重感を覚えたら一休みする などでです。
あと、「過度な」アルコールも人によっては良いでしょう。鎮痛薬は緊張型頭痛には効きにくいものです。乱用するとかえって痛みに敏感になり、頭痛が取れなくなってしまいます。(これを薬剤誘発性頭痛といいます)。医療機関では、筋肉の緊張をやわらげる薬を処方したり、精神的ストレスに対し軽い抗うつ薬や抗不安薬を使用します。緊張型頭痛は一種の生活習慣病ですので、日頃の地道な対策が大切です。私は学生時代のスポーツのせいかな事に肥満のせいかな、首が短く短いため今まで殆ど「肩こり」を自覚したことがありませんでした。ただ以前仕事で3ヶ月間、ほぼ毎日6~7時間コンピューター画面とにらめっこをしていた時期があります。この頃は、やはり目の奥が痛み、首の付け根が何とも重く、夕方になると頭痛がして堪らなかつた事があります。恐らく典型的な「肩こり」「緊張型頭痛」だったんではないかと思いますが、くったり疲れていたせいかなゆっくりお風呂に入った後よく眠れたものです。辛いことに充分睡眠をとった翌朝には何となくスッキリしていたのです。やはり、ストレスや肩こりにはゆっくり入浴する事、リラックスと、充分な休養が一番の薬ではないでしょうか。そうは言っても、医療費の個人負担も増え、様々なストレスにさらされるこのご時世、本当に「肩こり」が「頭痛」の痛いことなのです。

【広報係より】
■福島病院の自慢話
せっかくの広報誌ですので、少し福島病院の自慢話を載せたいと思います。それはなんと当院がAERA(朝日新聞Weekly)の「こうして出会う」よい病院-医療機関監視のプロが教える-というページに掲載されました。(2002年12月16日号) 日本医療機能評価機構の認定を受けた事や、地域に密着した良心的な医療を提供することにより、この様に「よい病院」として評価されたと思われまます。これほどに皆様方のお力でございます。また、この様な「自慢話」がありましたらご紹介させていただきます。



FUKUSHIMA INFORMATION 2003 SUMMER

福島インフォメーション



地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

発行 医療法人永寿会
福島病院
〒981-0011 福島市区字4-4-22
TEL. 09-6353-2340 (FD)
FAX 09-6353-2918
e-mail: info@fukushima-hospital.jp
http://www.fukushima-hospital.jp
発行日/平成15年6月

理念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、
地域に密着したコンビニ型病院(皆様病院)をめざす。

基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。幅広い患者のニーズに細かく対応して、患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

日本医療機能評価機構

■当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

本年5月に空調工事に伴い、外来ロビーがきれいになりました。工事中は患者様にご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

入院患者さんアンケート報告 (H14.11~H15.4)

病院についての御意見

- ・入院は初めてでしたが看護婦さんがニコニコしていたいへんよかった。
- ・食事指導等丁寧やかに説明してくれた。
- ・思っていたよりも気持ち良い入院生活が送れました。二階はあまり往來が無いので静寂をしっかりと願っています。
- ・薬の説明がよく来て下さりました。とても解りやすかったです。またおかげでは家で出来ないほど粗んでくださって食べやすかったです。先生をはじめスタッフの皆様が親切に下さって有難うございました。
- ・検査など丁寧に行われ結果がすぐわかるので大変ありがたい。
- ・トイレを改善してほしい。ウォッシュレットにした方がいいのに...

様々な御意見ありがとうございました。皆様の御意見を参考に日々努力していきたいと思っております。御協力ありがとうございました。

糖尿病外来受診の患者様へ

診察券を提出された際、カウンターに置いてある採尿カップに御自分でお名前を記入して頂き、尿を採取して下さいますようにお願い致します。

新入院・救急搬送数報告

新入院	救急搬送
平成14年	平成14年
11月 113名	11月 58名
12月 138名	12月 77名
平成15年	平成15年
1月 116名	1月 48名
2月 124名	2月 49名
3月 149名	3月 71名
4月 114名	4月 48名
合計 754名	合計 351名

新入職員紹介

■中島 康子
2月入社(事務職)

診療時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診	1 診 小林 (胃ト-シ)	池 潤	小 林	森 (胃ト-シ)	池 潤	南 (胃ト-シ)
	2 診 辰 巳	南	南	辰 巳	南	南 (糖尿病)
	処置室 各医師	川 畑(糖尿病)	福 島	各医師	各医師	各医師 (福 島)
午後診	1 診	青藤(胃ト-シ)	廣 見(糖尿病)			
	2 診		森			
	処置室 各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	
夜診	3 診 舘 坂・コルセット	川 畑(糖尿病)	城 山			
	1 診	辰 巳		小 林	榮	
	2 診 藤 岡	南		池 潤	南	
夜診	処置室 各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	
	3 診 福 島	中 井				

