

簡単でよく効く！頭痛には筋弛緩法だ

体の筋肉に5～10秒力入れパッと抜くだけ

頭痛には緊張型頭痛、片頭痛、群発型頭痛などがあるが、日本人に最も多いのが、肩や首の凝りが原因で生じる緊張型頭痛だ。

この緊張型頭痛の改善法として、興味深い実験結果が発表された。スウェーデンで行われた実験で、緊張型頭痛の90人を(1)筋弛緩(きんしかん)法(2)自転車こぎと首や肩の筋肉を動かす運動(3)鍼(はり)治療の3グループに分け、それぞれ週1回3カ月間行ってもらった。その結果、(1)の筋弛緩法が、(2)や(3)と比較して緊張型頭痛の改善に最も効果的、という結果が出たというのだ。

筋弛緩法は、体の筋肉の1カ所に力を入れ、しばらく後に力を抜く、という方法だ。オフィスや電車内など、いつでもどこでもやるには、どのようにすればいいのか？

緊張型頭痛と片頭痛の両方を持っているが、緊張型頭痛に関しては、完全に克服できています」と話す健康運動指導士の黒田恵美子氏に、彼女自身もやって効果を実感しているやり方を教えてもらった。

肩甲骨間縮め

「両ひじを後方に引いて、肩甲骨の間をギュウッと縮めるように5～10秒間、筋肉に力を入れます。そして、パッと力を抜きます」

こめかみ押し

「右手のひらを右のこめかみに当てます。そして手のひらでこめかみを押し、同時にこめかみで手のひらを押します。5～10秒間やったら、パッと手を離します。両方のこめかみをやります」

両手前伸ばし

「両方の手を前方に伸ばし、胸の前あたりで手をつなぎます。背中を広げるような感じで体を丸めます。このとき、組んでいる両手が前方にグッと引っ張られるような感じで力を入れます。5～10秒後、パッと手を離し、力を抜いてダランと下に落とします」

両手上伸ばし

「両手を頭の上でつながります。手のひらを外側に向けて、5～10秒間グーッと伸ばします。その後、力を抜いてダランと手を下げます」

なぜ「筋弛緩法」がいいのか、黒田氏が言う。

「筋肉にいったん力を入れ、抜くと、血流が非常によくなります。紹介した4つの方法は、すべて頭の方にいっている僧帽筋に刺激を与え、首、肩、頭部の血流がよくなるので、首や肩の凝りに効き、緊張型頭痛を改善するのです。力を入れることも大事ですが、特に注意してほしいのは力の抜き方です。“弛緩”をちゃんとしなければ効果が弱くなるので、ストーンと力を抜くようにしてください」

筋弛緩法は、いつやってもいい。ただ、頭痛がひどくなる前にやった方が効き目も高いのこと。

この頭痛はヤバいか、セーフか

間違えると危ない！

突然の頭痛に、病院に行くべきか、市販薬で何とかすべきか、悩んだことはないだろうか。痛みは大したことないが、実は命にかかわる危険な頭痛もあれば、痛みそのものは激しいが、命には別条がないものもある。どんな頭痛がヤバくて、どんな頭痛がセーフなのか？ 平野医院の平野誠一郎院長に聞いた。

強烈な頭痛が夜中に起こる。耐えられないほど痛い、しばらく経つと治まる

「中高年の男性に多い群発頭痛が考えられます。痛みが数十分から1時間くらい続く頭痛が1日に数回起こり、治まる。これが数週間続くケースもあります。人によっては、1年に1、2回起こるということもあります。命を落とすことはありませんが、痛みの度合いは強烈です」

片目の奥がズキンズキンと激痛がする、出刃包丁で突き刺されるような痛みがする、目が充血し鼻水や涙も出る……などの症状がある。夜間に起こることが多い。

「市販の鎮痛薬は効きません。脳外科で酸素吸入したり、薬物療法を受けることをお勧めします」

頭の片側（時に両側）がズキンズキンと痛み、吐き気もする

頭痛持ちのUさんは「また、いつものだ」と思って市販の鎮痛薬を飲んだが、痛みはひどくなる一方。

「頭の片側がズキンズキンと痛むのは片頭痛で、鎮痛薬では症状は治まりません。専用の薬を飲む必要があります。前兆として周りがキラキラ輝いて見えたり、視野の一部が見えにくくなることがあります。この症状が出たら、片頭痛の可能性が一層高い」

頭全体が激しく痛み、首の後ろを触ると硬く動きにくくなってきた

「細菌性髄膜炎の可能性が考えられます。市販薬で何とかできるものではない。病院にすぐ行ってください」

夕方近くになると頭全体に鈍痛を感じる

筋緊張性頭痛。日常生活の改善で痛みを軽減することが可能だ。

「パソコンに向かい続けるなど、ずっと同じ姿勢でいることが問題。パソコン作業の間に定期的に首を回してストレッチをする。ストレスを晴らすために、軽い運動をするのもいい」

鎮痛薬よりも、筋肉のこわばりを取る事が大事なのだ。

ジワジワと頭の痛みがひどくなってきた。手足のマヒも出てきた。そういえば1カ月ほど前に酔っぱらって転んだ記憶が……

「慢性硬膜下血腫が疑われます。転んで頭を強く打ち、頭蓋骨（ずがいこつ）の下の硬膜下にジワジワと出血していて、血腫ができています。血腫を取り除く手術を受ける必要がありますので、鎮痛薬で何とかしようとせずに病院に行ってください」