



# グリーンポトスニュース

68号：2003年4月

今年は、さくらが早く咲き、春爛漫です。仕事や日常生活を忘れ、気分転換に花見に出かけるのも一案ではないでしょうか。今月の話題は『片頭痛』です。

## 片頭痛

春は進入学、就職、転勤と何かと忙しい季節です。忙しいとストレスがたまり、頭の一つも痛くなるのではないのでしょうか。片頭痛の多くがストレスが原因です。症状は発作性で、突然起こります。目の奥からこめかみにかけて痛みが走ります。重症の場合は立っていられずにその場にうずくまってしまいます。また、お酒を飲むと痛みが増悪します。発作は通常、数分から数十分で治まりますが、長いと半日から数日に及ぶこともあります。

また、肩凝りに由来する頭痛もあります。後頸部から頭頂部にかけて痛み、頭が重い感じがします。仕事が忙しかったり、生活が不規則になったり、案外、デスクワークの多い方にみられます。

いずれも原因はストレスから来ることが多く、ストレスをためないことが大切です。暖かくなりましたので、たまには郊外を散歩し、自然に触合い、のんびりと過ごすことも、ストレス発散になるのではないのでしょうか。

春は、気候も良く、いい季節なのですが、一方では“木の芽時”ともいわれ、自律神経が不安定になりやすく、普段はあまり感じないストレスも身体に異常を与えることもあります。

かめざわクリニックでは、ストレスを軽減し、自律神経を整える目的で、星状神経節ブロックを行なっております。普通の頭痛であれば、5回ぐらいまでには、治まってきます。10回ぐらい行なうと発作はほとんど起こらなくなってきました。

頭痛の中で一番怖いのは、脳内出血が原因ものです。これは金槌で頭を殴られたくらいの激しい痛みがあります。このような頭痛を感じたら、一刻も早く病院に行くべきです。その他の原因として、高血圧も考えられますので、頭痛に悩んでいるなら一度かめざわクリニックを受診して下さい。

