

痛み

2013. 10 のはなし



朝晩、めっきり涼しく…というか、寒く感じるほどです。日中の暑さで、ついつい夏の延長上の生活を送ってしまいがちですが、季節はもう秋です。冷えからくる、痛みやだるさ・むくみのご相談が増えています。その中でも最もポピュラーな症状『頭痛』についてのお話をしたいと思います。



■頭痛には…

日本人の4人に1人が頭痛持ちといわれるほど、頭痛はポピュラーな症状です。その代表が**片頭痛**と**緊張型頭痛**、**後頭神経痛**などです。

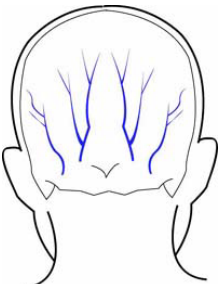
片頭痛は圧倒的に女性に多い頭痛です。片頭痛が起きやすい状態は、ストレスから解放される週末、寝過ぎ、低血糖、低気圧(台風)、女性ホルモンエストロゲンの減少などです。ハッキリとは分かっていませんが、片頭痛は『脳の血管が拡張して起こる』と言われていています。頭の片側、時に両側が発作的にズキズキ脈打つように痛み、2~3日は続きます。前触れの症状として、目の前に光がチカチカ見えることがあります。

それに対して**緊張型頭痛**は、締め付けられる様な痛みが長く続きます。『頭重』と言うのがそれです。肉体的・神経的ストレスで、頭部や肩・頸の筋肉が収縮することによっておこります。長時間同じ作業・姿勢をする方に起こりやすい頭痛です。



後頭神経痛は名の通り神経痛です。神経痛とは冷たい・温かい・痛いなどを司る末梢神経に沿って起こる痛みのことで、その痛みには、『激しく刺す様な激痛発作』や、『うずくような痛みをくり返す』ものがあります。また、指で押ししたり、咳やくしゃみが刺激で誘発されるのも特長です。

痛みは急に耳の後ろや後頭部が突き上げられる様に出ます。左右いずれか、また後頭部全体が痛くなることもあります。後頭神経とは頸の第2番目の神経の枝です(右図)。その部分に沿って痛みます。



肩こりや耳鳴り、急に頭を動かした時のふらつき・めまいなどを伴うこともあります。

一般的に、神経痛は、仕事の疲労がたまっている時、風邪が長引いている時など肉体的ストレスが原因となります。また精神的ストレスも原因となります。そのようなストレスが見当たらない場合には、貧血(血が薄い)が原因であることがあります。休養を十分に取ることが最善の策です。中にはストレスをなくすことが容易ではない方も多く見られます。このような時にはまず消炎鎮痛剤(痛み止め)や精神の緊張を抑える薬を使います。

そもそも痛みは、体の機能が落ちている組織を回復させる為に血管を広げて血流量を増やし、そこに大量の栄養と酸素を送り込む為に作られる血管拡張物質PGに寄るものです。拡張した血管に寄って周りの組織が圧迫されて痛みが出ると言われています。鎮痛剤や筋弛緩剤・安定剤などは、血管を収縮したり、周りの筋肉を緩めたりして痛みを和らげます。しかし血管を収縮させ過ぎたり、筋肉などを緩め過ぎたりすると、虚血(局部貧血)が生じて酸素や栄養が行き渡らず、その組織が死滅してしまいます。それを防ぐ為、再びPGが分泌される…するとまた痛みが起きる…その繰り返しが起きているのです。

漢方では、『不通則通(ふつうそくつう)』といって、『気』と『血』のめぐりが不安定だったり、悪くなると痛みが出ると考えます。『気』はエネルギーや神経、『血』は栄養や酸素です。

『気』と『血』を一緒に巡らす、牛黄清心元・仙三七・仁寿など、根本療法が出来る『漢方の鎮痛剤』であなたの『頭痛』にアプローチしてみませんか? 高血圧や脳梗塞・三者神経痛の後遺症に寄る頭痛にも大変効果的です。一度、ご相談下さい。