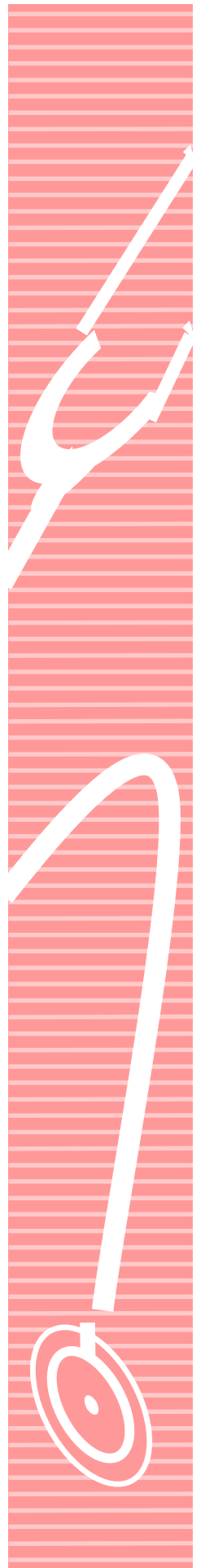


肩こりに由来する頭痛

頭痛という症状はもっとも多くのひとが経験するもので、その診断は、以外と難しいことがあります。脳に異常をきたして起こす頭痛から、発熱に伴う頭痛まで、その原因はさまざまです。今回は、そのなかでも、肩こりに起因する頭痛を解説します。

頭の後ろのほうから、前のほうにかけて、鈍痛がある、どうもおもい、ズキーンをなる、こめかみ付近が重い、天気が悪いと悪化する、などは、肩こりによる頭痛に多い訴えです。このような方の側頸部の筋肉（肩甲挙筋）を触診しますと、かなり硬直しており、診断できます。この頭痛は、症状が進行しますと、眼周囲の鈍痛、聡明感（目を開けているのが辛い感じ）、耳鳴り（キーンをなる）、耳閉感、めまい（フワーと後方の引かれる感じ）、目のかすみ、両手の一過性のしびれ、集中力の低下、舌がもつれるなどの多彩な症状をだすため、脳梗塞のまえぶれ、くびのおくの血管が切れそうだななどと心配するかたもいらっしゃいます。多くの場合、肩こりの悪化に伴う、自律神経障害による症状で心配ありませんが、まれに、脳梗塞やくも膜下出血のまえぶれだったり、脳腫瘍が発見される場合もあります。専門医の診断が必要です。



さて、肩こりの原因ですが、さまざまな理由でおこります。なで肩、猫背の女性、精神的ストレスにさらされている中高年男性、大工さんや、理容師さんなど、手を使う仕事のかたにも多くみられます。もちろん、草むしり、雪かき、稲刈り、田植えなどの季節的肉体疲労でもおこります。また、最近では、小学生にも、肩こりがみられ、勉強のストレス、テレビゲームのやりすぎなどが、原因と思われます。しかし、こういった原因以外に、脊髄の腫瘍、頰椎の変形、肩関節の疾患、心筋梗塞、解離性大動脈瘤、近視の進行、メニエール氏病、顎関節症、更年期障害、うつ病などでも、肩こりはおこります。

そのため、頭痛の診断には、頰椎のレントゲン診断、心電図、CT、MRIなどの脳断層検査が必要になります。治療は、まず、肩こりの原因によりませんが、原因疾患が明らかでない場合は、その治療を行います。また、一般的には、姿勢の矯正、水泳、歩行などの運動、枕の改善、などを進めながら、消炎鎮痛の処置（リハビリ、薬物治療、シップ、）を行い、ときには、局所麻酔剤による、痛みのブロックを行う場合もあります。肩こりによる頭痛は、多くの場合、治癒しますが、重大な疾患が隠れている可能性には、注意が必要です

