

まだまだ暑い日が続くそうだ。熱中症や脱水による頭痛も心配だが、夏には慢性頭痛も起きやすくなる。そして、意外と多くなるのが神経痛である。

〇〇のK子さんは28歳。1、2週間前から、時々、左の後頭部から頭のとっぺんにかけて、ピリピリ刺すような痛みが走る。多い時は、1時間に何度も起きる。が、1回の痛みは、10秒から20秒。それを不規則に繰り返すという。

「経験したことのない頭痛で、いきなりくる。ひょっとして、くも膜下出血では？」と大騒ぎだ。もしも、くも膜下出血で頭痛を繰り返したら、K子さんはもうこの世にいない。で、診察をすると、K子さんの後ろ首や肩の筋肉が悪く、パンパンに張っている。後頭神経の通り道を圧迫すると、左側で余計に痛がる。「後頭神経痛」である。

後頭神経は、頸髄（けいずい）脊椎の首にある部分（ぶぶん）から出て、後ろ首の筋肉の間を通ったあと、後頭部の皮膚に広がる知覚神経である。後頭神経の通り道である後ろ首の筋肉が硬くなると、後頭神経が刺激されて神経痛が起きると考えられる。

頸椎のレントゲン写真を撮ると、筋肉が硬くなっているのがよく分かる。K子さんのものは、正常な柔らかい首にみられる前の方への湾曲がなくなっている。硬い首にみられるストレートネックよりも、更に、後方に湾曲しているではないか。このままで硬くなるのは、スマホやパソコンによる前屈姿勢のせいだけではない。会社での長時間の冷房や、帰宅してから夜通しの冷房で、身体を冷やし過ぎたこととも関係しているだろう。

でも、K子さん。「冷房などは眠れないう。下手をしたら熱中症よ」と、ご機嫌斜めの様子。ま、冷房が必要なことはいづれでもない。が、使い方が問題だ。何か良い方法はないか、一緒に考えてみよう。

（石黒修三 しいしほろクリニック・脳神経外科専門医…8/15北國新聞掲載）