

後頭神経痛

半数以上の人は、月に一度は頭痛を経験するという。その多くは、市販の鎮痛剤に頼るか、自己流の治し方で対処している。

40歳のM子さん。もともと、頭痛持ちである。約2週間前から、右の後頭部がビリビリッと痛むようになった。これまでのような両側の締め付けるような痛みとは違う。断続的で、何十秒か続いては消え、また繰り返す。手で触っても痛いし、ヘアブラシを使えないという。

診ると、後頸部の筋肉が硬くなっている。後頭神経という後頭部に広がる知覚神経の通り道を押さえると、右側で痛がる。「後頭神経痛」だ。検査では、頸椎の下のほうで椎間板の変性が見られる。が、神経痛の原因は、後頸部の筋肉が硬くなって、その間を走る後頭神経を刺激したためだ。

もともとパソコンをよく使う仕事で、多忙だった。家族のことでストレスもあったという。首の前屈位を長く続けると、後頸部の筋緊張が高まる。ストレスも筋緊張亢進を助長する。

「M子さん。」「そうよ。首も肩もコチコチで」と言っていて、首をグルグル回し始めたではないか。「筋肉が硬いのなら動かせ

ばよい」というのが持論のようだ。が、一番してはいけないことをしている。椎間板の変性した首を動かせば、反射的に後頸部の筋肉は更に硬くなる。1週間ほどで治るはずの神経痛を長引かせたのは、無理に首の運動をしたからだ。

一口に頭痛と言っても、原因別に分類すれば驚くほどの数になる。それぞれに治療法も異なる。中には、怖い病気も含まれるのだ。そうでなくても、M子さんのように自己流の治し方にこだわっていると、病気が長引いて長い間痛い目に合うことになる。ことに、いつもと違う頭痛がしたような場合などは、まずは、脳神経外科医か脳神経内科医に診てもらった方がよい。

（石黒修三iiiしへるクリニック・脳神経外科医・6/27北國新聞掲載）