



MD.net Journal Dr's EYE

Headache

海外駐在員の頭痛を考える

Headache

頭痛。頭痛は誰もが経験する、厄介な症状である。MD.net では、海外駐在員の労務状況調査と心身の健康調査を併せて行っているが(Dr.めんたろう®)、頭痛は常に上位にランクされる、最も有病率の高い症状である。もちろん日常診療でも頭痛の訴えは多い。しかし驚いたことに、海外駐在員の慢性頭痛は、国内のビジネスマンの約2倍にも上っている。

Migraine ['mai,grein]

マイグレイン、あるいはミーグレインとは、片頭痛のことである。頭痛で外来を訪れる人は、なぜか自分でこの診断をつけてくることが多い。

「いやー、先生、また片頭痛が出ちゃって…」

しかし、診察の結果は意外とこの片頭痛は少ない。外来患者の大半は後にお話する「筋緊張性頭痛」である。しかし、頭の半分が痛いとか、部分的に痛いとか、なんとなくその「片」あるいは「偏」という字のイメージから、片頭痛と思ってしまうのである。

この片頭痛、ではいったいどんな頭痛なのだろう？

片頭痛とは、通常以下の特徴を持つ。

- ① 拍動性である。
- ② 発作性で反復性の頭痛である。
- ③ 吐き気や嘔吐を伴うことがある。
- ④ 光過敏、音過敏を伴うことがある。
- ⑤ 2/3が片側性である。
- ⑥ 外出、ストレスが原因となる。
- ⑦ 食欲更新、感情の変化が前兆となることがある。
- ⑧ チラチラと光が視野の外側に飛ぶ、光発作がある。
- ⑨ 15歳以上の日本人の有病率は8.4%である。
- ⑩ 女性は男性の3.6倍の有病率である。

Muscle contraction headache

一方、筋収縮性頭痛とは、以下のようなものだ。

- ① 締め付けられるような圧迫されるような頭痛である。
- ② 拍動性ではない。
- ③ 長く続くことが多い。
- ④ 後頭部から後頸部にかけてのコリを伴う。
- ⑤ 目の奥が痛いことが多い。
- ⑥ 一定の姿勢を続けると出現しやすい。
- ⑦ 必ずしも肩こりを自覚していない。

- ⑧ 目の疲れを伴うことが多い。
- ⑨ 頸椎異常、噛み合わせ異常の人に多い。
- ⑩ なで肩の細い女性に多い。

Other headaches

片頭痛と筋収縮性頭痛の他にもたくさんの種類の頭痛がある。しかし、海外駐在員が気をつけなければならない頭痛の代表は、高血圧性の頭痛である。

これは後頭部がひどく重くなる、長く強烈な頭痛で、しばしば突発的である。顔は赤くなり、見るからに苦しそうだ。脳出血などの際には「吐き気を伴わない嘔吐」が特徴的である。

ここ数年、頻回の海外出張者や駐在員に、このような原因による突然死が増えている。このような頭痛や嘔吐が見られた場合は、ためらわず救急車を呼んでほしい。血圧が急激に上がって頭痛がするとしても、それが脳出血の前兆かもしれないからである。もしその時に嘔吐があるとすれば、脳出血による頭蓋内圧の亢進が始まっていることを意味する。これは、1分でも早く病院に搬送すべき緊急事態と考えよう。



話を戻そう。

海外駐在員に最も多い頭痛は、「筋収縮性頭痛」である。目の奥が痛い、目が乾く、目が疲れる。なんとなく頭が重い。肩甲骨の周辺が硬い。肩の外側(上腕外側)が硬い。そして拍動性ではない。これが特徴である。

筋収縮性頭痛は、いわば肩こり性の頭痛である。目の症状が出るので、なんとなく、目が疲れているからと考えが

ちであるが、実は肩こりがあるから目が疲れて頭も重く痛いのである。

一方、片頭痛は、血管性の頭痛である。血管の拡張によって起こるので、心臓の拍動のような「ズキン・ズキン」という痛みが起こるのである。片頭痛の原因はいまだ不明な部分が多いが、何種類もの特効薬がある。それらの薬で、頭痛は速攻で消えさせる。その有効率は90%以上である。片頭痛かどうか分からない時にその特効薬を使うこともある。効けば片頭痛、効かなければ筋収縮性頭痛か、その他の頭痛だ。

頭痛→鎮痛剤と考えやすいが、片頭痛も筋収縮性頭痛も、ある程度以上重いと鎮痛剤の効果は薄い。片頭痛にはその特効薬を、筋収縮性頭痛には筋肉を柔らかくする筋弛緩(しかん)剤+鎮痛剤で対応する。

もちろん予防も大切である。

運動不足、体重増加、脇のきつい制服、女性の場合は下着の肩ひも、長時間のパソコン作業、腕をあげたままの作業、そして長時間の移動。これらが海外駐在員の筋収縮性頭痛の大きな原因となっている。

これらの頭痛は、海外の医療機関でももちろん治療は可能であるが、なぜかその診断に疑問が残る場合が多い。治療も、結局はただ鎮痛剤を処方されるだけといったケースが圧倒的に多い。

頭痛を繰り返す人、特にひどい頭痛がある人は、渡航前にあらかじめかかりつけ医に処方をお願いしておこう。もちろん MD.net でも処方可能である。大切なことは、そのいつもの頭痛が、他の命にかかわる頭痛ではないことを確認しておくことである。

診断があって、治療がある。それを疾病治療という。症状があって、その薬があるというだけの「対症療法」、「症状治療」が海外駐在員や頻回出張者を危険にさらしている。

頭痛に限らず、海外の医療機関では、そのドクターが疾病治療をしてくれているかどうかをキーポイントと心得よう。