

【透析と関係がある頭痛 その③】

低髄液圧性頭痛

汗をかいたり下痢をしたりして脱水状態になった時や、血液透析後、血圧が低い時などで、髄液の産生量が低下すると頭痛が起こることがあります。脳圧の低下が原因です。



頭痛い……。

横になると頭痛が良くなるのが特徴です。



頭痛軽くなった…。

＝対策＝

基本的には、脱水の改善で頭痛は軽くなります。透析後の起立性低血圧が原因の頭痛に関しては、ドプス®内服が有効です。

【透析と直接関係のない主な慢性頭痛】

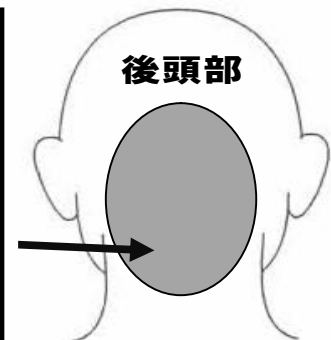
- ① 緊張型頭痛(50%)
- ② 後頭神経痛 (頭皮の神経痛) (20%)
- ③ 片頭痛(20%)
- ④ 頸椎の異常からくる頭痛
- ⑤ 群発頭痛(0.4%)

【①最もよくある緊張型頭痛】

頭の重さは 4kg もあり、これを支える首や肩の筋肉には常に負担がかかっています。家事や仕事で長時間うつむいた姿勢でいると、肩や首の筋肉の血流が悪くなり、痛みの原因となる物質が溜まって頭痛を生じます。その他に、低血圧や貧血、ストレス、首の骨の異常、固くて高すぎる枕も、肩や首の筋肉の収縮・血流低下の原因となり、“緊張型頭痛”を引き起こします。

＝頭痛の特徴＝

- 後頭部～首筋からギュッと締め付けられるような痛みが出現し、次第にこめかみの辺りや目の周りにまで痛みが広がる。痛みが強くなるとドクンドクンと痛むこともある。
- 一日の後半(午後に)痛みが強くなる。一日中痛い、仕事や家事が全くできない程ではない。



＝治療法＝

- ・なるべくうつむき姿勢をとらない。姿勢を正す。高すぎる枕を使わない。
- ・一般的な鎮痛薬、筋弛緩薬、抗不安薬
- ・ボツリヌス毒素の頭皮注射(ボトックス®) など